

7 quaderni del mangiar sano 

Cucinare a Colori

dott.ssa **Stefania Fulchini**
biologo nutrizionista



INDICE

- Pag 4. Pasta Phila-norma
Rigatoni fiori di zucca e pancetta
- Pag 5. Spaghetti con taccole e uovo strapazzato
Finta carbonara
- Pag 6. Fusilli gamberi e pistacchi
Tagliatelle peperoni e speck
- Pag 7. Pennette tonno e carciofi
Risotto alla zucca
- Pag 8. Risotto alle zucchine con stracciatella
Insalata farro e tonno
- Pag 9. Insalata tiepida di orzo, pollo e verdure
Cous Cous verdure e uovo sodo
- Pag 10. *Proprietà e benefci del cioccolato fondente*
- Pag 11. Straccetti di tacchino e verdure
Bocconcini di tacchino con radicchio e noci
- Pag 12. Piedini di maialino
Lonza di maiale in padella
- Pag 13. Filetto di maiale con verdure
Bocconcini di pollo alla mediterranea
- Pag 14. Saltimbocca di pollo
Involtini di pollo e cicoria
- Pag 15. Coniglio al pomodoro
Straccetti di vitello al limone
- Pag 16. Pizza di carne
Polpettone
- Pag 17. Merluzzo al forno gratinato alle mandorle
Bastoncini di merluzzo in pastella
- Pag 18. Pesce spada agli agrumi
Filetti di baccalà con pomodorini, olive e capperi
- Pag 19. Salmone in crosta di pistacchi
Spiedini di pesce
- Pag 20. Spigola alle erbe aromatiche
Calamari ripieni
- Pag 21. *Proprietà e benefici della farina di mandorle*
- Pag 22. Uova nuvola
Uova muffin
- Pag 23. Insalata uova e fagiolini

Fiori di uova
Pag 24. Zucchine e melanzane al forno
Vellutata zucca e pistacchi
Pag 25. Cuor di carciofi
Radicchio alla piastra
Pag 26. Spiedini di verdure
Fiori di zucca croccanti
Pag 27. Cavolfiori gratinati
Bietole in umido
Pag 28. Asparagi gratinati
Patatine di melanzane
Pag 29. *Proprietà e benefci dei semi di chia*
Pag 30. Zuppa di ceci e spinaci
Sedanini di lenticchie rosse alle verdure
Pag 31. Insalata di lenticchie
Insalata di fagioli cannellini
Pag 32. Zuppa di fagioli e zucca
Piselli al prosciutto
Pag 33. Patate fisarmonica
Millefoglie di patate
Pag 34. Pancake alti e soffici
Pancake con gocce di cioccolato
Pag. 35. Granola fatta in casa
Bowl di yogurt al caffè
Pag. 36. Porridge al caffè
Porridge al mango
Pag 37. Ciambelline al cacao
Biscotti grancereali
Pag 38. Bounti
Stecco Magnum
Pag 39. Piadina fit
Farinata di ceci
Pag 40. *Proprietà e benefci della farina di cocco*

Pasta alla PHILA-NORMA

Ingredienti

Linguine, passata di pomodoro, melanzane, aglio, basilico, sale q.b, Philadelphia

Preparazione

In una padella far rosolare l'aglio con l'olio. Eliminare l'aglio e aggiungere la passata di pomodoro e qualche foglia di basilico, aggiustare di sale. Far cuocere per 30 minuti. Tagliare le melanzane a fettine sottili, spennellarle con l'olio e infarinarle nella farina di riso. Adagiare le fettine sulla leccarda da forno rivestita con carta forno. Far cuocere in forno ventilato a 180 gradi per 10 minuti, dovranno essere morbide. Cuocere la pasta al dente, saltarla in padella per pochi minuti. Mettere qualche fettina di melanzana sul piatto e sopra adagiare le linguine, qualche altra fettina di melanzane e la Philadelphia tagliata a tocchetti. Decorare con qualche foglia di basilico.

Rigatoni fiori di zucca e pancetta

Ingredienti

Rigatoni, fiori di zucca, pancetta a cubetti, mandorle sgusciate, prezzemolo, Parmigiano, olio Evo, cipolla.

Preparazione

Pulire, lavare e tagliare a striscioline i fiori di zucca. In una padella aggiungere un filo d'olio e la cipolla tagliata finemente, far rosolare, aggiungere la pancetta a cubetti, i fiori di zucca e dopo qualche minuto aggiungere un pochino d'acqua. Cuocere per 5 minuti. Cuocere la pasta al dente, saltarla in padella per pochi minuti. Amalgamare bene e impiattare.

Spaghetti con taccole e uovo strapazzato

Ingredienti

Spaghetti, taccole, olio Evo, aglio, uova

Preparazione

Pulire le taccole e tagliarle a striscioline. In una padella, rosolare uno spicchio d'aglio con l'olio, aggiungere le taccole, regolare di sale, aggiungere l'acqua e continuare la cottura. Cuocere gli spaghetti, scolarli al dente e saltarli nelle taccole con un po' di acqua di cottura. Con una forchetta e un cucchiaio arrotolare gli spaghetti insieme alle taccole e impiattare. Infine, aggiungere pezzetti di uovo strapazzato.

Finta carbonara

Ingredienti

Spaghetti, prosciutto crudo, Philadelphia, zafferano, olio EVO, sale e pepe.

Preparazione

In una padella tostare il prosciutto crudo precedentemente tagliato a listarelle e tenere da parte. Sciogliere lo zafferano in un pochino d'acqua di cottura e aggiungerlo alla Philadelphia fino a formare una salsa. Cuocere gli spaghetti, scolarli al dente e saltarli nella salsa con un pochino d'acqua di cottura, mantecare bene. Impiattare e decorare con il prosciutto tostato.

Fusilli gamberi e pistacchi

Ingredienti

Fusilli, gamberi, granella di pistacchi sottile q.b , olio Evo, sale e pepe.

Preparazione

Cuocere i fusilli in abbondante acqua salata. In una padella aggiungere un filo d'olio e far stufare i gamberi, aggiungere la granella di pistacchi, un po' d'acqua di cottura della pasta, sale e pepe. Scolare la pasta al dente e farla saltare in padella con il condimento. Impiattare!

Tagliatelle peperoni e speck

Ingredienti

Tagliatelle, speck a cubetti, peperone giallo, cipolla, olio EVO, sale, pepe, prezzemolo.

Preparazione

Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata, nel frattempo lavare e tagliare a cubetti il peperone. In una padella aggiungere un filo d'olio, un po' di cipolla tagliata finemente e il peperone, far rosolare per una decina di minuti. Aggiungere lo speck e lasciare cuocere per altri dieci minuti. Scolare la pasta e saltarla con il condimento. Impiattare aggiungendo una spolverata di prezzemolo tritato.

Pennette tonno e carciofi

Ingredienti

Pennette, tonno al naturale, carciofi, cipolla, limone, olio Evo, sale e pepe.

Preparazione

Pulire i carciofi, tagliarli a striscioline sottili e tenerli in una ciotola con acqua e succo di limone. In una padella, far rosolare con l'olio, il tonno al naturale e la cipolla tritata, aggiungere i carciofi e lasciar cuocere con coperchio fino a quando i carciofi non saranno morbidi. Cuocere le penne in acqua salata e ancora al dente unirle al condimento, aggiungere un po' d'acqua di cottura e un pizzico di pepe. Mantecare bene e impiattare.

Risotto alla zucca

Ingredienti

Riso parboiled o integrale, zucca, cipolla, brodo vegetale, olio Evo, prezzemolo, parmigiano, sale e pepe.

Preparazione

Tagliare la zucca a cubetti e tritare finemente la cipolla. In una pentola, scaldare l'olio e rosolare la cipolla. Aggiungere la zucca e cuocere per circa 10 minuti. Unire il riso e tostarlo per un paio di minuti, mescolando. Versare un mestolo di brodo caldo e mescolare fino a completo assorbimento. Continuare ad aggiungere brodo, un mestolo alla volta, fino a cottura del riso (circa 18-20 minuti). A fine cottura, aggiungere parmigiano, sale e pepe a piacere.

Risotto alle zucchine con straciatella

Ingredienti

Riso parboiled o integrale, zucchine, scalogno, brodo vegetale, olio Evo, vino bianco, straciatella, sale.

Preparazione

Rosolare lo scalogno, quindi unire il riso e tostarlo alcuni minuti. Aggiungere le zucchine tagliate a rondelle, farle appassire con un mestolo scarso di brodo vegetale, quindi sfumare con il vino. Continuare la cottura aggiungendo, quando necessario, un mestolo di brodo. Aggiustare di sale. Mantecare con il burro, impiattare e servire con un cucchiaio di straciatella.

Insalata di farro e tonno

Ingredienti

Farro, tonno, pomodorini ciliegina, fagiolini, basilico fresco, olio EVO, sale.

Preparazione

Lessare il farro seguendo le indicazioni sulla confezione, scolarlo, trasferirlo in una ciotola capiente e farlo raffreddare. Fare la stessa cosa con i fagiolini. Tagliare in quattro parti i pomodorini e metterli in una ciotola bella capiente. Tagliare il basilico a striscioline, aggiungere ai pomodori. Aggiungere anche i fagiolini tagliati a pezzi, il tonno e infine il farro. Mescolare fino ad amalgamare tutti gli ingredienti, aggiungere olio e sale continuando a mescolare. Far insaporire e servire.

Insalata tiepida di orzo, pollo e verdure

Ingredienti

Orzo, petto di pollo, peperoni gialli e rossi, zucchine, sale, olio Evo, aromi, aceto balsamico.

Preparazione

Lessare l'orzo seguendo le indicazioni sulla confezione, scolarlo, trasferirlo in una ciotola. In una padella con l'olio, saltare le verdure tagliate a cubetti. Insaporire il pollo con gli aromi, grigliare e farlo a pezzetti. In una ciotola mettere l'orzo, i pezzetti di pollo, le verdure e mescolare bene. Condire con olio e aceto balsamico, mescolare e servire.

Cous cous verdure e uovo sodo

Ingredienti

Zucchine, carote, peperone, uovo sodo, olio Evo, sale e pepe

Preparazione

Lavare e tagliare le zucchine, le carote e i peperoni a pezzi piccoli. Versare l'olio in una padella con uno spicchio d'aglio. Aggiungere le verdure tagliate a pezzetti e spadellare, cuocendole a fuoco vivo. Aggiustare di sale. Cuocere il cous cous come indicato sulla confezione. Sgranare il cous cous con un filo di olio, unire alle verdure, mescolare ed infine aggiungere l'uovo sodo. Servire.

Proprietà e benefici del cioccolato fondente

Il cioccolato fondente fa bene sotto tanti punti di vista: al sistema cardiovascolare, all'umore e al palato. Sembra che sia persino in grado di allungare la vita. L'ingrediente più salutare del cioccolato è il cacao; più cacao c'è, maggiori saranno le proprietà del prodotto finale. Il cioccolato fondente migliore per la salute è quello che contiene almeno il 70-80% di cacao, ovvero il classico "cioccolato amaro extrafondente" o "cioccolato nero".

Questo alimento deriva dal *Theobroma cacao*, un albero originario dell'America meridionale e in particolare dai semi di questa pianta. Il cioccolato è un alimento molto ricco di grassi sia saturi e sia monoinsaturi; tra quelli monoinsaturi il più rappresentato è l'acido oleico, un acido grasso dalle proprietà antinfiammatorie che ritroviamo anche nel nostro olio di oliva. Gli acidi grassi saturi più presenti sono l'acido stearico e quello palmitico. Inoltre, il cioccolato fondente contiene un'elevata quantità di minerali come il magnesio, il potassio, il rame e il ferro. Ciò che tuttavia rende il cioccolato così benefico per la nostra salute sono i polifenoli in esso contenuti, delle sostanze naturali particolarmente presenti in molti prodotti del regno vegetale e che hanno mostrato avere molteplici proprietà. Tra questi polifenoli i più abbondanti sono catechine, antocianine e proantocianidine. Secondo alcuni studi, il cioccolato perderebbe tutte le proprietà antiossidanti quando è accompagnato con il latte. Il latte, infatti, "cattura" le epicatechine (flavonoidi) impedendone l'assorbimento nell'intestino e riducendo, in questo modo, gli effetti cardioprotettivi del cacao. Il cioccolato stimola la produzione di serotonina e svolge, dunque, sul sistema nervoso un'azione eccitante ed antidepressiva naturale.

Straccetti di tacchino con verdure

Ingredienti

Petto di tacchino, cipolla, zucchina, peperone giallo e rosso, vino bianco, olio Evo, farina, sale, pepe, origano.

Preparazione

Lavare le verdure e tagliarle a listerelle. Tagliare allo stesso modo il tacchino, mettere in un piatto e infarinare. In una padella, rosolare la cipolla con l'olio e far saltare a fiamma alta le verdure, aggiungere il tacchino e lasciare insaporire. Sfumare con vino bianco, aggiungere le spezie e portare a cottura. Impiattare e completare con un filo d'olio a crudo.

Bocconcini di tacchino con radicchio e noci

Ingredienti

Petto di tacchino, farina di riso, radicchio, olio Evo, noci, sale.

Preparazione

Tagliare il tacchino a bocconcini ed infarinarli con la farina di riso. In una padella aggiungere un filo d'olio e far rosolare i bocconcini, quando saranno dorati, aggiungere il radicchio tagliato a listarelle, il sale e terminare la cottura. Impiattare e cospargere il tutto con dei gherigli di noce tritati.

Spiedini di maialino

Ingredienti

Filetto di maiale, pan grattato, farina di mandorle timo, prezzemolo, erba cipollina, sale, olio EVO.

Preparazione

Tagliare a piccoli pezzi il filetto di maiale. In un vassoio mettere il pan grattato, la farina di mandorle e tutte le erbe elencate con un pizzico di sale e mescolare bene. Preparare gli spiedini mettendo i pezzettini di carne uno vicino all'altro. Spennellarli con l'olio e passarli nella panatura facendo aderire bene. Mettere su una teglia rivestita con carta forno, irrorare con un filo d'olio e cuocere per 30 minuti a 180 gradi. Servire caldi.

Lonza di maiale in padella

Ingredienti

Lonza di maiale, aglio, rosmarino, timo, olio EVO, sale, pepe.

Preparazione

Sbucciare l'aglio e farlo rosolare in un tegame dal fondo spesso con un filo d'olio, aggiungere la lonza tagliata a fette e cuocere per cinque minuti da entrambi i lati, fino a doratura. Aggiungere il rosmarino e il timo tritati e cuocere per altri 2-3 minuti. Aggiustare di sale e pepe. Servire caldo.

Filetto di maiale con verdure

Ingredienti

Filetto di maiale, carote, sedano, cipolla, patate, olio EVO, vino bianco, rosmarino, sale e pepe, brodo vegetale.

Preparazione

In una pentola far rosolare il filetto con un filo d'olio e farlo dorare su tutti i lati. Sfumare con il vino bianco e, quando sarà evaporato, aggiungere tutte le verdure tagliate a pezzetti e far cuocere aggiungendo di tanto in tanto il brodo vegetale. Ultimata la cottura, frullare le verdure e tagliare il filetto a fettine. Impiattare le fettine di filetto adagiandole su un letto di passato di verdure e decorare con un filo d'olio a crudo.

Bocconcini di pollo alla mediterranea

Ingredienti

Petto di pollo, cipolla, pomodorini, olive taggiasche, vino bianco, capperi, farina, olio Evo, sale, pepe, origano e prezzemolo.

Preparazione

Tagliare il pollo a bocconcini e infarinare, in una padella aggiungere olio e cipolla, far rosolare e aggiungere il pollo. A doratura raggiunta, sfumare con vino bianco. Evaporato, aggiungere i pomodorini, le olive taggiasche, i capperi, sale, origano e lasciar cuocere con il coperchio per 20minuti. Spolverare con prezzemolo tritato e servire.

Saltimbocca di pollo

Ingredienti

Petto di pollo a fettine sottili, prosciutto crudo, farina di riso, salvia, burro, sale.

Preparazione

Infarinare le fettine di pollo nella farina di riso e adagiare su ognuna di esse una fettina di prosciutto crudo e una foglia di salvia, bloccandole con uno stuzzicadenti. In una padella sciogliere una noce di burro ed inserire le fettine facendole rosolare a fiamma bassa fino a doratura. Impiattare e servire ancora calde.

Involtini di pollo e cicoria

Ingredienti

Petto di pollo, cicoria, noci, pinoli, parmigiano, brodo vegetale, olio Evo, aglio, sale e pepe.

Preparazione

Preparare un brodo vegetale. Lessare la cicoria e ripassare in padella con un filo d'olio e l'aglio. Prendere il petto di pollo, adagiare sulla fettina un pizzico di cicoria, un trito di frutta secca, il parmigiano e arrotolare. Chiudere con uno stuzzicadenti. Rosolare gli involtini in una padella oleata. Cuocere per 15 minuti aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo vegetale.

Coniglio al pomodoro

Ingredienti

Coniglio, cipolle, aglio, olive nere, aceto bianco, vino bianco, olio Evo, passata di pomodoro, sale, pepe, basilico.

Preparazione

Dividere il coniglio in pezzi e mettere a macerare con acqua e aceto per un'oretta. Sciacquare e fare sgocciolare. In una padella aggiungere l'olio, le cipolle tagliate a fettine e coprire con un coperchio. Aggiungere un po' di acqua e far cuocere per 10 minuti. Infine aggiungere il coniglio e dopo qualche minuto sfumare con il vino. Successivamente la passata di pomodoro, le olive e il basilico. Continuare la cottura a fuoco dolce.

Straccetti di vitello al limone

Ingredienti

Fettine di vitello, limone, farina, olio Evo, sale, prezzemolo.

Preparazione

Tagliare le fettine di vitello a straccetti e infarinarli. In una padella mettere un filo d'olio e dopo qualche minuto aggiungere gli straccetti. Salare e lasciare rosolare per qualche minuto. Quando saranno ben dorati, aggiungere il succo di un limone. Lasciare addensare qualche minuto e aggiungere il prezzemolo tritato. Servire.

Pizza di carne

Ingredienti

Carne di manzo e di maiale macinata, uova, timo, aglio, pomodorini, mozzarella, olio EVO, sale e basilico.

Preparazione

Tagliare a cubetti pomodorini e mozzarella e mettere da parte. Mettere in una ciotola i due tipi di carne e mescolare bene con l'uovo, il timo, il sale, l'aglio tagliato finemente e il cucchiaio di olio. Dopo aver mescolato bene tutti gli ingredienti, stendere l'impasto sulla carta da forno e darle una forma rotonda dello spessore di meno di un centimetro. Adagiarla su una teglia e infornare nel forno preriscaldato a 200 gradi statico per 20 minuti. Tirare fuori due minuti prima, mettere i pomodorini precedentemente tagliati e la mozzarella, infornare per altri due minuti. Sfnare la pizza, mettere la foglia del basilico e servire.

Polpettone

Ingredienti

Carne di manzo e di maiale macinata, uova, parmigiano grattugiato, farina di mandorle, prosciutto cotto a fette, prezzemolo, olio EVO, sale e pepe.

Preparazione

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola, escluso il prosciutto, ed impastare fino a formare un composto compatto. Stendere l'impasto su un foglio di carta forno con uno spessore di 1 cm circa, adagiare le fette di prosciutto ed arrotolare. Lasciare riposare 20 minuti in frigo e cuocere in forno a 180° per 40 minuti.

Merluzzo al forno gratinato alle mandorle

Ingredienti

Filetti di merluzzo, pangrattato, limone, lamelle di mandorle, timo, olio Evo, sale e pepe.

Preparazione

Preparare la panatura con pangrattato, scorza di limone, succo, timo, lamelle di mandorle, sale e pepe. Mescolare il tutto. In una pirofila aggiungere un filo d'olio e adagiare i filetti di merluzzo, coprire con la panatura, irrorare con un filo d'olio e cuocere in forno statico a 200° per 15 minuti circa.

Bastoncini di merluzzo in pastella

Ingredienti

Filetti di merluzzo, farina 00, acqua q.b., pangrattato, olio EVO, sale.

Preparazione

Preparare la pastella non troppo liquida con acqua e farina. Passare i filetti di merluzzo (dallo spessore di 1 cm) prima nella pastella e poi nel pangrattato. Su una leccarda rivestita di carta forno, aggiungere un filo d'olio, adagiare i bastoncini e coprire con un ulteriore filo d'olio. Cuocere a 200° per 20 minuti.

Pesce spada agli agrumi

Ingredienti

Pesce spada, limoni, arance, vino bianco, farina di riso, aglio, olio Evo, sale e pepe.

Preparazione

In una padella aggiungere l'olio e far rosolare l'aglio. Adagiarvi il pesce spada precedentemente infarinato e farlo rosolare da entrambi i lati per qualche minuto. Sfumare col vino bianco e, una volta evaporato, aggiungere il succo di agrumi. Farlo addensare, salare e pepare a piacimento. Servire ben caldo.

Filetti di baccalà con pomodorini, olive e capperi

Ingredienti

Filetti di baccalà, pomodorini ciliegina, capperi dissalati, olive taggiasche, aglio, origano, basilico, olio Evo, pepe.

Preparazione

In una larga padella scaldare un filo d'olio e far soffriggere l'aglio. Aggiungere i pomodorini, le olive e i capperi. Dopo qualche minuto, adagiare i filetti di baccalà e cuocere per circa 15 minuti. Insaporire con origano e basilico. Impiattare.

Salmone in crosta di pistacchi

Ingredienti

Salmone, granella di pistacchi, olio Evo

Preparazione

Passare le fettine di salmone, precedentemente spennellate con un filo d'olio, nella granella di pistacchi. In una teglia, rivestita con carta forno, adagiare il salmone, cospargere con un filo d'olio e far cuocere in forno a 200° per 15/20 minuti.

Spiedini di pesce

Ingredienti

Pesce spada, salmone, peperone rosso e giallo, limone, olio Evo, sale e pepe.

Preparazione

Tagliare a cubetti il pesce, i peperoni e il limone a fettine. Preparare gli spiedini alternando pesce spada, peperone giallo, salmone, limone e peperone rosso. Adagiare gli spiedini su una teglia rivestita di carta forno, cospargerli con un filo d'olio, sale e pepe e cuocere in forno a 200° per 15 minuti.

Spigola alle erbe aromatiche

Ingredienti

Filetti di spigola, olio Evo, limone, erba cipollina, prezzemolo, timo, sale e pepe.

Preparazione

Preparare un'emulsione di olio e limone in cui far marinare i filetti di spigola per circa 10 minuti. Nel frattempo preparare la panatura con pangrattato e tutte le spezie. Trascorso il tempo della marinatura, impanare le fettine di spigola e cuocerle in forno con un filo d'olio per 25 minuti a 200°.

Calamari ripieni

Ingredienti

Calamari di piccole dimensioni, farina di mandorle, prezzemolo, olive nere, uovo, vino bianco, parmigiano, pomodorini, olio EVO, sale e pepe.

Preparazione

Tagliuzzare a dadini qualche calamaro e farlo rosolare in padella per alcuni minuti con olio e aglio. In una ciotola mettere i dadini di calamaro cotti, farina di mandorle, uovo, prezzemolo, olive a pezzetti e parmigiano grattugiato. Mescolare il tutto e riempire i calamari, chiuderli con uno stuzzicadenti. In una padella rosolare con un filo d'olio e aglio i calamari ripieni, sfumare col vino bianco e aggiungere i pomodorini ultimando la cottura, girando di tanto in tanto, salare e pepare. Servire caldi.

Proprietà e benefici della farina di mandorle

La farina di mandorle viene ottenuta semplicemente dalla macinazione delle mandorle di cui conserva non solo le caratteristiche nutrizionali ma anche le proprietà benefiche per la nostra salute. Essa ha delle caratteristiche nutrizionali molto simili alle mandorle (da cui si ottiene la farina), pertanto risulta essere una farina molto energetica apportando circa 600 kcal per 100 g di prodotto. Il contenuto di vitamina E, di fibre e di grassi insaturi (grassi "buoni"), fa sì che la farina di mandorle contribuisca alla salute del cuore riducendo il rischio di aterosclerosi grazie alla diminuzione dei livelli di colesterolo LDL. Le dislipidemie sono delle condizioni cliniche in cui si verifica un aumento di colesterolo e/o trigliceridi, le mandorle e la farina di mandorle possono determinare una riduzione del colesterolo totale, del colesterolo "cattivo" e dei trigliceridi, mantenendo costanti i livelli di colesterolo HDL (colesterolo "buono"). La farina di mandorle, grazie al ridotto contenuto di carboidrati e al buon apporto di fibra alimentare, ha un basso indice glicemico, pertanto è indicata in caso di diabete poiché riduce i picchi glicemici post prandiali. Questa farina si presta ad essere anche un'alleata per il benessere delle ossa in quanto contiene calcio, magnesio e fosforo che intervengono nel processo di formazione e mantenimento della struttura ossea. Pertanto, la farina di mandorle è utile nella prevenzione dell'osteoporosi. La farina di mandorle contiene due acidi grassi essenziali, l'acido linoleico e linolenico, che sono in grado di ridurre i processi infiammatori. Inoltre, la vitamina E è un potente antiossidante che contrasta l'attività dei radicali liberi. Tutto ciò potrebbe determinare una riduzione del rischio di sviluppare tumori.

Uova nuvola

Ingredienti

Uovo, sale e pepe.

Preparazione

Separare l'albume dal tuorlo, montare a neve ferma l'albume. Su una leccarda da forno rivestita, mettere l'albume a nido creando un leggero vuoto al centro. Cuocere in forno a 200° per 3 minuti, dopodiché estrarre dal forno e adagiare delicatamente il tuorlo nel vuoto creato. Spolverare con sale e pepe e continuare la cottura per altri 3-4 minuti.

Uova muffin

Ingredienti

Uova, spinaci crudi, parmigiano, pomodorini ciliegina, olio Evo, sale e pepe.

Preparazione

In un mixer frullare le uova, gli spinaci, il parmigiano, un filo d'olio, il sale e il pepe. Versare il composto nei pirottini da muffin e al centro di ognuno adagiare un pomodorino ciliegina intero. Cuocere in forno a 200° per circa 25 minuti.

Insalata uova e fagiolini

Ingredienti

Uova sode, fagiolini, yogurt greco, olio Evo, erba cipollina, scorza e succo di limone, sale e pepe.

Preparazione

Lessare le uova e i fagioli e farli raffreddare. In una ciotolina versare lo yogurt greco, aggiungere erba cipollina, un po' di succo di limone, un filo d'olio e mescolare fino a creare una crema. In una ciotola comporre l'insalata, unendo ai fagiolini, le uova sode tagliate a rondelle e condire il tutto con la salsa di yogurt e scorza di limone grattugiata. Completare con sale e pepe e un filo d'olio.

Fiori di uova

Ingredienti

Peperoni grandi rossi e gialli, uova, erba cipollina, prezzemolo, olio Evo, sale e pepe.

Preparazione

Tagliare i peperoni lungo la circonferenza a fette alte circa 1 cm, condirle con un filo d'olio e un pizzico di sale. Su una leccarda da forno rivestita, mettere un filo d'olio, posizionare le fette di peperoni e adagiare all'interno di ognuna di esse un uovo intero. Cospargere con erba cipollina, prezzemolo, sale e pepe e cuocere in forno a 200° per 15 minuti circa. Impiattare e servire ben caldi

Zucchine e melanzane al forno

Ingredienti

Zucchine, melanzane, prezzemolo, olio Evo, sale e pepe.

Preparazione

Tagliare le zucchine e le melanzane a dadini, condirle con un filo d'olio, prezzemolo, sale e pepe e versarle su una teglia rivestita di carta forno. Cuocere in forno a 200° per 30 minuti. Servire.

Vellutata di zucca e pistacchi

Ingredienti

Zucca, granella di pistacchi, aglio, olio Evo, sale, pepe, rosmarino.

Preparazione

In un tegame rosolare in un filo d'olio lo spicchio d'aglio e il rametto di rosmarino. Versare la zucca a cubetti e farla leggermente rosolare. Togliere il rosmarino e l'aglio e continuare la cottura della zucca aggiungendo dell'acqua. A cottura terminata, con un mixer ad immersione, frullare la zucca rendendola vellutata. Impiattare la vellutata, guarnire con un filo d'olio e della granella di pistacchio. Servire ancora calda.

Radicchio alla piastra

Ingredienti

Radicchio, olio Evo, aceto balsamico, sale, semi di sesamo.

Preparazione

Dividere un radicchio di medie dimensioni a fette spesse circa 1 cm e cuocerlo sulla piastra finché non si appassisce. Impiattare e condire con un filo d'olio, aceto balsamico, sale e semi di sesamo.

Cuori di carciofi

Ingredienti

Cuori di carciofi, olio Evo, prezzemolo, succo di limone, sale.

Preparazione

Sbollentare i cuori di carciofi e farli raffreddare. Trasferirli in una ciotola e condirli con un filo d'olio, il succo di limone, prezzemolo e sale.

Spiedini di verdure

Ingredienti

Peperoni rossi e gialli, zucchine, pomodorini, olio Evo, sale e pepe.

Preparazione

Tagliare i peperoni a cubotti, le zucchine a rondelle spesse circa 1 cm e i pomodorini a metà. Creare gli spiedini alternando peperone rosso, zuccina, pomodorino, peperone giallo, zuccina e ultima metà di pomodorino. Posizionare su una teglia rivestita di carta forno e cospargere con un filo d'olio. Cuocere in forno a 200° per circa 30 minuti.

Fiori di zucca croccanti

Ingredienti

Fiori di zucca, farina di mandorle, farina di nocciole, uova, prezzemolo, olio Evo, sale.

Preparazione

In una ciotola sbattere l'uovo con un pizzico di sale. In un piatto preparare la panatura con farina di mandorle, nocciole, parmigiano grattugiato e prezzemolo. Passare i fiori di zucca nell'uovo e impanarli nella panatura creata. Cospargere una teglia rivestita di carta forno con un filo d'olio e adagiarvi i fiori di zucca impanati. Aggiungere un ulteriore filo d'olio e infornare a 200° per circa 15 minuti.

Cavolfiori gratinati

Ingredienti

Cavolfiore bianco e viola, farina di mandorle, parmigiano, olio Evo, sale e pepe.

Preparazione

Pulire i cavolfiori e lessarli. In una ciotola condire le rosette di cavolfiori con olio Evo, sale, pepe e farina di mandorle. Versare il tutto su una leccarda da forno e cospargere con altra farina di mandorle e del parmigiano grattugiato. Cuocere in forno a 200° fino a gratinatura desiderata.

Bietola in umido

Ingredienti

Bietole, parmigiano, pomodori pachino, olio Evo, sale, basilico, aglio.

Preparazione

Pulire e lavare le bietole. In una padella far rosolare l'aglio con un filo d'olio, mettere i pomodorini pachino tagliati a metà, il basilico e un bicchiere di acqua. Aggiungere la bietola e farla cuocere per circa 20 minuti. A cottura ultimata aggiungere una manciata di parmigiano e mescolare. Servire calda.

Asparagi gratinati

Ingredienti

Asparagi, pangrattato, farina di mandorle, parmigiano, olio Evo, sale e pepe.

Preparazione

In una ciotola mescolare il pangrattato, la farina di mandorle e il parmigiano. Nel frattempo condire gli asparagi con un filo d'olio e un pizzico di sale in modo da ungerli uniformemente. Adagiare gli asparagi su una leccarda da forno e cospargerli con la gratinatura preparata in precedenza. Cuocere in forno a 200° fino a doratura.

Patatine di melanzane

Ingredienti

Melanzane (preferibilmente striate), farina di riso, olio EVO, sale.

Preparazione

Tagliare le melanzane a fettine sottili, spennellarle con un filo d'olio e passarle nella farina di riso. Adagiarle su una teglia rivestita di carta forno e cuocere a 200° per 15-20 minuti. Quando saranno ben dorate, impiattarle e cospargerle con un pizzico di sale.

Proprietà e benefici dei semi di chia

I semi di chia sono i semi di una pianta, la *Salvia hispanica*, che appartiene alle Lamiacee, la stessa della menta, della lavanda e della salvia comune. Fanno parte dei superfood, alimenti che hanno un contenuto di sostanze preziose per la salute, come vitamine, sali, enzimi, antiossidanti o fibre superiore alla media dei cibi. Per esempio, a parità di peso, questi semi hanno un contenuto maggiore di Omega3 rispetto al salmone e di calcio rispetto al latte.

Le proprietà dei semi di chia sono strettamente collegate alla presenza al loro interno di ottime quantità di grassi buoni, fibre (11%, ovvero quasi tutti i carboidrati di cui sono composti), proteine, (4%) calcio, manganese, magnesio. Tra queste spiccano quelle anti colite, anti colesterolo e dimagranti, oltre all'azione preventiva del diabete e dell'osteoporosi, e a quella antinfiammatoria per la mucosa gastrica e riequilibrante degli ormoni per la donna in pre e menopausa. Inoltre, questi semi riducono la pressione sanguigna, rafforzano capelli e unghie, combattono i radicali liberi e l'invecchiamento, contrastando anche rughe e macchie della pelle.

I semi di chia sono una ricca fonte di fibre alimentari soprattutto solubili, ovvero fibre che nutrono la flora batterica intestinale e regolarizzano l'intestino, quindi adatte sia in caso di stipsi che di diarrea. Inoltre, la loro azione emolliente le rende utili in presenza di stati infiammatori del tratto gastrointestinale in genere. Una persona adulta può consumare fino a 25g di semi di chia al giorno, ricordando che vanno assunti preferibilmente crudi e sempre aggiunti a un elemento liquido.

Chi assume farmaci, non dovrebbe consumare semi di chia nelle due ore che precedono e seguono l'assunzione del farmaco.

Zuppa di ceci e spinaci

Ingredienti

Ceci (lessi), spinaci crudi, pomodorini pachino, aglio, peperoncino, basilico, olio Evo, sale.

Preparazione

In un tegame rosolare lo spicchio d'aglio con il peperoncino e un filo d'olio. Aggiungere i pomodorini, i ceci e il basilico e far insaporire per qualche minuto. Aggiungere, dunque, gli spinaci e farli appassire. Cuocere a fiamma bassa aggiungendo di tanto in tanto dell'acqua. Salare a piacere e servire.

Sedanini di lenticchie rosse alle verdure

Ingredienti

Sedanini di lenticchie rosse, zucchine, carote, pomodori ramati, una manciata di basilico fresco, cipollina fresca, olio Evo, sale

Preparazione

Lavare e tagliare a julienne le carote e le zucchine, tritare la cipolla, pelare e privare dei semi i pomodori e tagliarli a quarti, lavare e spezzettare le foglie di basilico. In un tegame unire l'olio evo e la cipolla tritata, soffriggere e aggiungere le verdure, il basilico e i pomodori, mescolare e salare.

Continuare la cottura per 5/7 minuti affinché le verdure risulteranno leggermente croccanti. Mettere sul fuoco una pentola capiente con acqua salata, buttare i sedanini e cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Scolare e unire alle verdure in padella, far saltare il tutto sul fuoco vivace e servire con una spolverata di grana grattugiato.

Insalata di lenticchie

Ingredienti

Lenticchie già lessate, olive taggiasche, scaglie di parmigiano, prezzemolo, olio Evo, sale, aceto balsamico.

Preparazione

In una ciotola unire le lenticchie, le olive taggiasche e il prezzemolo tritato. Condire con olio, un pizzico di sale e aceto balsamico. Terminare aggiungendo delle scaglie di parmigiano.

Insalata di fagioli cannellini

Ingredienti

Fagioli cannellini lessi, alici marinate, aglio, sedano, erba cipollina tritata, pomodorini, olio Evo e sale

Preparazione

In una ciotola unire i fagioli lessi, le alici marinate, i pomodorini tagliati a metà, aglio, sedano, erba cipollina tritata. Condire con olio e un pizzico di sale.

Zuppa di fagioli e zucca

Ingredienti

Fagioli (lessi), zucca, aglio, olio Evo, sale.

Preparazione

In un tegame rosolare lo spicchio d'aglio con un filo d'olio. Aggiungere la zucca tagliata a cubetti, coprire con un coperchio e lasciar cuocere. Aggiungere, dunque, i fagioli e continuare la cottura a fiamma bassa. Salare a piacere e servire.

Piselli al prosciutto

Ingredienti

Piselli, prosciutto crudo o cotto, cipolla, brodo vegetale, burro.

Preparazione

Tritare il prosciutto e porlo in una casseruola insieme al burro, unire la cipolla affettata e farla appassire. Aggiungere i piselli, irrorarli con il brodo caldo, coprire e lasciar cuocere.

Patate fisarmonica

Ingredienti

Patate di medie dimensioni, prosciutto crudo a fette, olio Evo, parmigiano, rosmarino, sale e pepe.

Preparazione

Lessare le patate e pelarle. Nel frattempo preparare un mix di parmigiano, rosmarino tritato finemente, sale e pepe. In una pirofila mettere un filo d'olio e adagiare le patate intere su cui praticare delle incisioni fino a metà dello spessore per tutta la lunghezza. Inserire le fettine di prosciutto nelle incisioni effettuate, cospargere con il mix preparato in precedenza, aggiungere un filo d'olio e cuocere in forno a 200° per 20 minuti.

Millefoglie di patate

Ingredienti

Patate, parmigiano grattugiato, rosmarino, pepe, paprika dolce, pangrattato, sale e olio Evo.

Preparazione

In una ciotola preparare un mix con le spezie, il parmigiano e il pangrattato. Intanto, pelare le patate crude, tagliarle a fettine rotonde dallo spessore di mezzo cm, sbollentarle per 5-10 minuti e scolarle asciugandole bene. In uno stampo da muffin (o in dei pirottini) mettere un filo d'olio, una prima fettina di patata, un cucchiaino raso di mix preparato in precedenza e un filo d'olio. Continuare lo stesso procedimento per 3 strati chiudendo con lo strato di mix. Cuocere in forno per 20 minuti a 180°. Lasciare intiepidire ed impiattare.

Pancake alti e soffici

Ingredienti

1 uovo, 1 cucchiaio di latte, 1 cucchiaio di farina d'avena, 1 cucchiaio di eritritolo, una punta di cucchiaini di lievito per dolci, aroma vaniglia, eritritolo a velo.

Preparazione

Dividere il tuorlo dall'albume, montare quest'ultimo a neve ben ferma. Al tuorlo aggiungere latte, eritritolo, farina e lievito e l'aroma alla vaniglia e mescolare bene. A questo punto incorporare l'albume mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Ungere leggermente una padella antiaderente con il burro, versare un cucchiaio di impasto e far cuocere con coperchio per 2-3 minuti per lato. Impiattare e spolverare con dell'eritritolo a velo.

Pancake con gocce di cioccolato

Ingredienti

1 uovo, 1 cucchiaio raso di eritritolo, 50 g di yogurt greco, 50 g di farina d'avena, 1 cucchiaio di lievito per dolci, mezzo cucchiaino di bicarbonato, 3 cucchiaini di acqua, 1 cucchiaino di gocce di cioccolato.

Preparazione

In una ciotolina mettere l'uovo e l'eritritolo, mescolare con una frusta a mano. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare facendoli amalgamare bene. Cuocere in una padella antiaderente ogni singolo pancake per 2 minuti per lato. Servire.

Granola fatta in casa

Ingredienti

Fiocchi di avena, semi di chia, lamelle di mandorle, olio EVO, miele (preferibilmente zero zuccheri).

Preparazione

Unire tutti gli ingredienti secchi in una ciotola, ungerli delicatamente con un filo d'olio e qualche cucchiaino di miele. Stendere l'impasto sulla carta forno e cuocerlo a 200° finché non sarà ben dorato. Farlo raffreddare e romperlo grossolanamente da formare dei muesli croccanti. Conservare in un contenitore.

Bowl di yogurt al caffè

Ingredienti

Yogurt greco, cucchiaino di caffè solubile, eritritolo, granola (possibilmente fatta in casa), scaglie di cioccolato fondente, burro di arachidi.

Preparazione

In una ciotola mescolare lo yogurt greco con il cucchiaino di caffè e l'eritritolo. Guarnire la bowl con granola, scaglie di cioccolato e una leggera colata di burro di arachidi.

Porridge al caffè

Ingredienti

20 g di fiocchi di avena, 1 tazza di caffè, semi di chia, un vasetto di yogurt bianco o di soia, eritritolo, cacao amaro, acqua.

Preparazione

In una ciotola mettere i fiocchi d'avena con i semi di chia, la tazza di caffè dolcificata con l'eritritolo e il vasetto di yogurt. Mescolare il tutto e versarlo in un vasetto di vetro monoporzione. Preparare un topping di cacao amaro e qualche cucchiaino di acqua fino ad ottenere un composto semi-liquido da versare sul porridge. Conservare per un'intera notte in frigo e gustare a colazione.

Porridge al mango

Ingredienti

30 g fiocchi di avena, 20 g di acqua, 100 g di latte vegetale a piacere, cannella, mango, scaglie di cioccolato.

Preparazione

In un pentolino unire i fiocchi d'avena con acqua, latte e un po' di cannella. Cuocere a fiamma bassa facendo addensare il composto e lasciarlo raffreddare qualche minuto. Versare il porridge ottenuto in una ciotola da portata e guarnire con del mango a pezzetti e scaglie di cioccolato.

Ciambelline al cacao

Ingredienti

100 g di mela in purea, 1 uovo, 60 g di yogurt greco, 1 cucchiaio di eritritolo, 40 g di farina d'avena, 10 g di cacao amaro, 5 g di lievito istantaneo per dolci.

Preparazione

Mescolare la purea di mele, l'uovo, lo yogurt greco e l'eritritolo. In un'altra ciotola unire tutte le polveri e mescolare. Incorporare il composto liquido e far amalgamare il tutto. Trasferire in degli stampini da ciambelline e cuocere in forno statico a 180° per 10-15 minuti facendo la prova stecchino.

Biscotti grancereali

Ingredienti

70 g di fiocchi d'avena, 1 uovo, 40 g di farina d'avena, 20 g di gocce di cioccolato fondente, 30 g di mandorle e nocciole tritate, 30 g eritritolo, 1 cucchiaino di lievito, cannella.

Preparazione

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene fino ad ottenere un impasto omogeneo e leggermente umido. Formare delle palline, passarle nei fiocchi di avena, metterle su una leccarda da forno rivestita e schiacciarli a formare dei biscotti. Cuocere in forno a 200° per 12-15 minuti.

Bounty

Ingredienti

1 vasetto di yogurt greco, 160 g di cocco rapè, 2 cucchiaini di eritritolo, cioccolato fondente 90%.

Preparazione

In un a ciotola mescolare lo yogurt con l'eritritolo e il cocco rapè. Con il composto creare dei bastoncini con le mani e adagiarli su un vassoio con carta forno. Metterli in freezer per circa 1 ora. Sciogliere il cioccolato fondente ed immergervi i bastoncini di cocco. Riposizionarli sulla carta forno e conservarli in frigo.

Stecco Magnum

Ingredienti

Stampo per gelati con stecco, un vasetto di yogurt greco bianco, 1 cucchiaino di caffè solubile, 2 cucchiaini di eritritolo, 1 cucchiaino di caramello salato zero zuccheri, cioccolato fondente 90% per la copertura.

Preparazione

In una ciotola sciogliere il cioccolato fondente. Versarne alcuni cucchiaini negli stampi in modo da farlo aderire alle pareti e lasciare in freezer per 5 minuti. Intanto, in una ciotola mescolare tutti gli altri ingredienti. Estrarre lo stampo dal freezer, mettere il composto dentro, inserire lo stecco e coprire con il restante cioccolato fondente fuso. Lasciare in freezer per 5-6 ore.

Piadina fit

Ingredienti

30 g di farina di avena, 80 g di albume, acqua q.b.

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto senza grumi. Scaldare una padella leggermente unta, versare la pastella facendola cuocere da entrambi i lati. Farcire con affettato magro e verdure a scelta.

Farinata di ceci

Ingredienti

130 g di farina di ceci, 390 g di acqua, 1 cucchiaino di sale, 6 cucchiaini di olio EVO, cipolla e zucchine a piacere, rosmarino.

Preparazione

In una ciotola mescolare la farina di ceci, l'acqua e il sale e lasciare riposare per circa 30 minuti. Trascorso il tempo, in una teglia mettere l'olio e versare il composto, adagiare sopra le fettine di zucchine e le cipolle tagliate finemente. Aggiungere un filo d'olio e il rosmarino e cuocere in forno statico a 200° per 25 minuti.

Proprietà e benefici della farina di cocco

La farina di cocco è un ingrediente ormai presente in diverse ricette gustose e consigliate da molti nutrizionisti: la presenza della farina di cocco in diverse preparazioni dolci, infatti, permette di abbassare il carico glicemico degli stessi e li rende pertanto adatti al consumo anche da parte di chi soffre di iperglicemia o diabete; tale ingrediente può, dunque, essere un prezioso aiuto in cucina. La farina di cocco si presenta come una comune farina, dalla grana abbastanza fine, e dall'inconfondibile sapore e odore di cocco. Questo ingrediente, infatti, deriva direttamente dalla polpa del cocco, che viene fatta essiccare, grattugiata e infine subisce un processo ulteriore di raffinazione che permette di ottenere dei granelli fini e uniformi. Dobbiamo fare attenzione a non eccedere nel suo consumo in quanto risulta un alimento molto calorico.

La presenza dei grassi e il basso indice glicemico conferiscono alla farina di cocco alcuni benefici utili per la nostra salute, vediamo alcuni. *Diminuzione della glicemia*: in uno studio condotto su più di 40 donne, l'integrazione della dieta ipocalorica con la farina di cocco ha portato a un miglioramento dei valori ematici della glicemia; *Diminuzione del rischio cardiovascolare*: alcuni studi dimostrano che l'integrazione di olio di cocco (e pertanto dei grassi presenti nella farina di cocco) sono in grado di ridurre il rischio cardiovascolare e migliorare i valori di colesterolo "buono"; *Funzioni metaboliche*: la farina di cocco contiene alcuni acidi grassi, definiti acidi grassi a media catena o MCT, che hanno mostrato di migliorare l'attività dei mitocondri e pertanto il nostro metabolismo, oltre a garantire una maggiore sensazione di fame; *Proprietà digestive*: la farina di cocco ha proprietà utili a migliorare la digestione. Questa caratteristica sarebbe dovuta ad alcuni composti bioattivi presenti nel frutto, che facilitano e migliorano i processi di digestione.