



## Come mangiare per GUADAGNARE SALUTE

### Le ricette del BEN ESSERE mangiare SANO CON GUSTO



#### Per una cucina leggera, ma saporita è consigliabile

- ridurre i grassi in cucina, sostituendoli con aromi
- utilizzare sempre olio extra vergine d'oliva a crudo
- preferire le cotture al vapore, al forno, al cartoccio, alla griglia
- soffriggere senza grassi: sostituire l'olio o il burro con latte, vino, limone o brodo, evitando di utilizzare dadi da brodo con glutammato monosodico troppo ricchi di sale
- eliminare il grasso dal pollame con forbici da cucina dopo aver tolto la pelle
- usare verdure per aggiungere colore, consistenza, massa e sapore
- sfruttare gli odori freschi (basilico, prezzemolo, rosmarino, menta, origano e le spezie) per dare un aroma intenso al piatto limitando l'aggiunta di sale e preferendo quello iodato
- ricordare che la senape aggiunta allo yogurt rende una fettina di carne più appetitosa
- utilizzare l'aceto balsamico che essendo più dolce e denso di quello di vino è ottimo in molte pietanze, sia di carne sia di pesce
- preferire la ricotta di mucca che ha un 5% di grassi ed è un'ottima alternativa alla panna o al mascarpone che contengono molti più grassi (amalgamandola ad albumi montati a neve, parmigiano, latte scremato e aromatizzata con noce moscata, si ottiene una salsa simile alla besciamella che può essere aggiunta a sformati o lasagne)
- aggiungere il latte scremato alle zuppe o alle salse al posto della panna
- filtrare lo yogurt magro attraverso una tela per sostituire panna o besciamella nella preparazione di scaloppe
- usare la melanzana, che arrostita, sbucciata, frullata e aromatizzata, può essere aggiunta a carne macinata per aumentarne il volume, oppure può essere un'ottima salsa per condire la pasta o per essere spalmata su fette di pane
- Offrire verdura e frutta come antipasto sotto forma di crudité o a fine pasto sotto forma di macedonia o insalata di frutta.

## PRIMI PIATTI:

### **LASAGNE CON VERDURINE**

**Ingredienti** (per 2 persone):

gr100 di pasta fresca in sfoglie per lasagne, 1 cucchiaio d'olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 50 gr rispettivamente di porro, peperone, carota, sedano, zucchine, fagiolini, pisellini, 10 foglie di spinaci, 10 gr di farina, 2, dl di brodo vegetale, 10 gr di parmigiano grattugiato, sale, pepe.

**PROCEDIMENTO:**

Pulite tutte le verdure e tagliatele a dadini. Lessate insieme fagiolini e pisellini per circa 10/15 minuti. Fate dorare con lo spicchio d'aglio nella padella tutte le verdure crude e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti, mescolando spesso.

Unite anche le verdure lessate e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Salate, cospargete con la farina e mescolate bene, quindi unite il brodo bollente e mescolate subito, lasciando ispessire a fuoco basso.

Lessate la pasta dopo aver rotto le sfoglie in due o tre pezzi. Mescolate la pasta scolata con il sugo e versate in una pirofile antiaderente.

Cospargete con il formaggio e fate gratinare nel forno molto caldo per circa 10 minuti.

**Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr. 13; Grassi gr. 8

Glucidi gr.43; Calorie 296

Colesterolo mg.26

### **GNOCCHI DI ZUCCA AL FORMAGGIO**

**Ingredienti** (per 1 persona):

zucca gialla gr.150, ricotta gr.60, farina gr.50, uova gr.40, sugo di pomodoro.

**PROCEDIMENTO:**

Unire alla polpa di zucca cotta al forno, ricotta, uova, parmigiano, farina e sale. Lavorare bene l'impasto, formare dei gnocchi, lessarli in abbondante acqua e condirli con sugo di pomodoro, parmigiano.

**Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr. 13,3; Grassi gr.13,3

Glucidi gr. 63, Calorie 424

Colesterolo mg.173

### **PASTA CON LE SARDE**

**Ingredienti** (per 1 persona)

pastagr.80, olio1 cucchiaio, aglio1 spicchio, finocchio selvatico q.b, pinoli gr.5, sarde fresche gr.100

**PROCEDIMENTO:**

Scaldare l'olio extravergine d'oliva, aggiungere il pomodoro, il finocchio selvatico, i pinoli, e le sarde pulite e diliscate. Cuocere la pasta e amalgamare il tutto.

**Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.31; Grassi gr.18

Glucidi gr.65; Calorie 548

Colesterolo mg.38

### **PASTA E FAGIOLI**

**Ingredienti** (per 1 persona)

Pasta gr.40, aglio q.b, prezzemolo q.b, sedano q.b, carota q.b , cipolla q.b, pelati gr.50, patate gr.20, fagioli freschi gr.60.

## **PROCEDIMENTO:**

Mettere in pentola con abbondante acqua, i fagioli con odori e patate e a cottura ultimata passarli o frullarli.

In un tegame a parte far appassire l'aglio con po' di brodo vegetale, aggiungere i pelati, bollire per 15 minuti, salare e passare la salsa che andrà aggiunta al brodo di fagioli.

Cuocere la pasta nel brodo, a cottura ultimata aggiungere olio d'oliva, parmigiano, a piacere, e prezzemolo fresco tritato.

### **Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.7,4; Grassi gr.9;Glucidi gr.68; Calorie 268;Colesterolo mg. 0 assente

## **SECONDI PIATTI:**

### **SARDE**

**Ingredienti:** (per 4 persone):

20 sarde di media grandezza, lavate e diliscate, succo di due limoni, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva.

### **PROCEDIMENTO:**

Disporre le sarde aperte in una teglia, spremendovi sopra il succo di 2 limoni e l'olio. Lasciare riposare qualche minuto e infornare in forno caldo per 10 minuti.

A discrezione l'uso di sale e pepe.

### **Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine 21; Grassi gr.13,5

Glucidi gr.1,5; Calorie 211

Colesterolo mg.63

### **SPIGOLA AL FORNO CON POMODORI PATATE E ZUCCHINE**

**Ingredienti** (per 1 persona)

Spigolagr.150, patate gr.50, zucchine gr.20, pomodorini gr.50, olio gr.10, aglio q.b, prezzemolo q.b

### **PROCEDIMENTO:**

Tagliare a rondelle le verdure e infornarle, a metà cottura aggiungere l'orata con 1 spicchio d'aglio tagliato a metà. A fine cottura aggiungere l'olio e prezzemolo tritato

### **Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.26; Grassi gr.13

Glucidi gr.12; Calorie 269

Colesterolo mg. 72

### **CARPACCIO DI PESCE SPADA**

**Ingredienti** (per 1 persona)

Pesce spada gr.60, olio gr.10, limone q.b, aceto balsamico q.b, pepe verde e rosa in grani q.b, sedano a scaglie sottili q.b

### **PROCEDIMENTO:**

fare il carpaccio, emulsionare tutti gli ingredienti e mettere in infusione per qualche ora prima di servire condire con scaglie di sedano.

### **Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.12; Grassi gr.12

Glucidi gr.0,6; Calorie 221

Colesterolo mg. 29

### **ROMBO CON PATATE E OLIVE NERE**

**Ingredienti** (per 1 persona)

Rombo gr.120, patate gr.100, olive nere gr.25, olio gr.10, aglio q.b, rosmarino q.b

### **PROCEDIMENTO:**

tagliare le patate a cubetti e deporle in una teglia sopra un foglio di carta da forno, aggiungere 1 spicchio d'aglio e infornarle. A metà cottura aggiungere il rombo con rosmarino aglio e olive nere. A fine cottura aggiungere l'olio.

### **Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.22; Grassi gr.19

Glucidi gr.19; Calorie 333

Colesterolo mg. 84

## **STRACCETTI DI POLLO AL BALSAMICO**

### **Ingredienti (per 1 persona)**

Straccetti di pollo gr.100, aceto balsamico q.b, uva sultanina gr.5, pinoli gr.5, oliogr.10, rucola q.b, aglio q.b

### **PROCEDIMENTO:**

Tirare gli straccetti di pollo con olio e aglio ,unire l'uva sultanina ammollata in acqua,i pinoli e l'aceto balsamico far evaporare condire con rucola e servire

### **Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.26; Grassi gr.13

Glucidi gr.4; Calorie 238

Colesterolo mg. 75

## **CONTORNI:**

## **POMODORI RIPIENI DI RISO**

### **Ingredienti (per 4 persone):**

8 pomodoro non troppo grossi, 1 cucchiata di erba cipollina tritata, 8 cucchiata di riso, 2 etti di formaggio tipo emmenthal tagliato finemente, 1 uovo sodo tritato finemente, un pugno di capperi, 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva, sale.

### **PROCEDIMENTO:**

Tagliare il cappuccio ai pomodoro vuotarli salarli internamente, metterli a scolare con la parte tagliata rivolta verso il basso. Lessare il riso, scolarlo al dente e passarlo sotto l'acqua fredda, mescolare al riso l'erba cipollina, il formaggio, l'uovo sodo, l'olio e parte l'interno dei pomodoro tagliati finemente, riempire con il composto i pomodoro, accomodarli su un piatto di portata e servire.

### **Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.20; Grassi gr. 27

Glucidi gr. 30; Calorie 445

Colesterolo mg.85

## **INSALATA MISTA CON RADICCHIO ROSSO**

### **Ingredienti (per 4 persone):**

gr. 400 di radicchio rosso, 2 mele verdi non troppo dolci tipo renetta, n. 8-10 noci olio extra vergine di oliva gr.40, sale, aceto balsamico a piacere e volendo pepe.

### **PROCEDIMENTO:**

Lavare bene il radicchio e tagliarlo a julienne disporlo nella insalatiera, aggiungere la mela sbucciata e tagliata a fettine sottili, i gherigli di noce e condire con olio, aceto balsamico,sale e pepe a piacimento.

### **Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.3; Grassi gr.17

Glucidi gr.13; Calorie 216

Colesterolo mg. 0 assente

## **CIPOLLE IN AGRODOLCE**

**Ingredienti** ( per 4 persone):

cipolline gr.500, un cucchiaino di zucchero, una tazza d'aceto

**PROCEDIMENTO:**

Lavare le cipolline e metterle in padella con sale e pepe, appena hanno preso colore aggiungere un cucchiaino di zucchero poi una tazza d'aceto e farle cuocere coperte.

**Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.1; Grassi gr. 0,1

Glucidi gr.9; Calorie 42

Colesterolo mg. 0 assente

## **FAGIOLINI TRIFOLATI**

**Ingredienti** (per 4 persone):

700gr. di fagiolini, prezzemolo timo capperi 4 acciughe, 2 cipolle piccole,40 gr. di olio extra vergine di oliva, 1 cucchiaino di aceto 1 spicchio d'aglio

**PROCEDIMENTO:**

Pulire e lessare i fagiolini in poca acqua salata poi scolarli, tritare le acciughe lavate e diliscate assieme ai capperi sott'aceto, timo, prezzemolo, aglio. e cipolla. Fare scaldare il trito e aggiungere i fagiolini mescolando bene, salare, pepare e unire l'aceto lasciandolo evaporare a fuoco vivo; per ultimo aggiungere l'olio di oliva, versarli su un piatto da portata

**Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.8; Grassi gr.11

Glucidi gr.10; Calorie 153

Colesterolo mg. 6

## **INVOLTINI DI MELANZANE**

**Ingredienti** (per 4 persone):

una grossa melanzana lunga, 100 gr di mozzarella, 16 foglioline di basilico, 20 gr di parmigiano o grana grattugiato, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino d'olio d'oliva, cc.150 di passata di pomodoro, sale.

**PROCEDIMENTO:**

Spuntate la melanzana e tagliatela a fette. Dovete ricavarne 16 fette abbastanza sottili. Mettete le fette a strati in una ciotola cospargendole con sale fino. Lasciate riposare per circa 1 ora, quindi strizzatele bene e cuocetele alla griglia oppure su una piastra rovente.

Preparate una salsa di pomodoro con spicchio d'aglio. Lasciate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti e salate leggermente.

Sistematelo, ad una estremità di ogni fetta di melanzana, un pezzo di mozzarella con una foglia di basilico. Se le foglie sono grandi, usatene solo un pezzo. Arrotolate gli involtini e sistemateli in una pirofila oleata. Versatevi sopra la salsa di pomodoro e cospargete con il formaggio grattugiato. Passate nel forno ben caldo per circa 10 minuti. Servite caldo oppure lasciate intiepidire.

**Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr. 6; Grassi gr. 9

Glucidi gr.3; Calorie 117

Colesterolo mg.16

## **VERDURE GRIGLIATE**

**Ingredienti** (per 1 persona)

Peperoni gr.50, melanzane gr.50, zucchine gr.50, pomodori gr.50, insalata belga gr.50, radicchio travisano gr.50, olio gr.10, aglio q.b, prezzemolo q.b

**PROCEDIMENTO:**

tagliare a fette le verdure e grigliarle al forno. Alla fine aggiungere un'emulsione di olio prezzemolo e uno spicchio d'aglio tagliato a metà

### **Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.3; Grassi gr.11

Glucidi gr.8; Calorie 143

Colesterolo mg. 0 assente

### **POMODORI GRATINATI**

**Ingredienti** (per 1 persona)

Pomodori gr.100, pan grattato gr.20, parmigiano gr.10, origano gr.5, prezzemolo gr.5, olio gr.10

**PROCEDIMENTO:**

grigliare i pomodori al forno, a metà cottura aggiungere pane grattugiato,parmigiano,origano,prezzemolo e olio.

**Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.7; Grassi gr.13,4

Glucidi gr.18,5; Calorie 223

Colesterolo mg. 9

### **BIETOLA AL BALSAMICO**

**Ingredienti** (per 1 persona)

Bietola gr.150, aglio q.b, prezzemolo q.b, olio gr.5, aceto balsamico q.b

**PROCEDIMENTO:**

cuocere la bietola con olio, prezzemolo, e a fine cottura aggiungere aceto balsamico

**Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.2; Grassi gr.5

Glucidi gr.4; Calorie 70

Colesterolo mg. 0 assente

### **DESSERT:**

### **SORBETTO AL LIMONE**

**Ingredienti** (per 1 persona)

Acqua gr.220, zucchero gr.40, limone n.1 piccolo

**PROCEDIMENTO:**

grattugiare la scorza del limone, non trattato, e spremere il succo.

In un pentolino sciogliere lo zucchero nell'acqua e lasciarlo sul fuoco girando con un cucchiaino di legno fino a che la consistenza non sarà quella di uno sciroppo. A questo punto mescolare per un paio di minuti ed aggiungere il succo e la scorza del limone, far cuocere per un quarto d'ora e raffreddare in una ciotola di vetro o metallo. Riporre in freezer lo sciroppo raffreddato precedentemente, avendo cura di girarlo di tanto in tanto. Consumare il sorbetto dopo almeno un paio di giorni.

**Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.0,6; Grassi gr.0,Glucidi gr.45; Calorie 181

Colesterolo mg. 0 assente

### **ANANAS AI MIRTILLI**

**Ingredienti** (per 1 persona)

Ananas fresco gr.150, zucchero di canna gr.10, mirtilli gr.10, vaniglia q.b

**PROCEDIMENTO:**

Disponete l'ananas tagliato a fette in una teglia da forno cospargete con zucchero di canna e pezzi di vaniglia.

Cuocere per 6 o7 minuti al grill mescolare i mirtilli al fondo di cottura e disporli sull'ananas.

**Informazioni nutrizionali (per porzione)**

Proteine gr.0,7, Grassi gr.0,Glucidi gr.25,5; Calorie 105,Colesterolo mg. 0 assente