

DIETA



**DIETA LOW CARB PER DIMAGRIRE
VELOCEMENTE, PERDERE PESO
MANGIANDO & PER ACCELERARE
IL METABOLISMO - 50 RICETTE
MERAVIGLIOSE**

FRANCESCA CARUSO

Dieta

Dieta low carb per dimagrire velocemente,
perdere peso mangiando & per accelerare il
metabolismo -50 ricette meravigliose

1. Edizione 2018

Declinazione di responsabilità

I contenuti di questo libro sono stati controllati e creati con grande cura. Per la completezza, accuratezza e tempestività dei contenuti, tuttavia, non è possibile fornire alcuna garanzia. I contenuti di questo libro rappresentano l'esperienza personale e l'opinione dell'autore e sono solo a scopo di intrattenimento. Il contenuto non deve essere confuso con l'aiuto medico. Nessuna responsabilità legale per danni derivanti da esercizio controproducente o errori del lettore. Non ci può essere garanzia di successo. L'autore pertanto non si assume alcuna responsabilità per il mancato raggiungimento degli obiettivi descritti nel libro. Questo libro contiene collegamenti ad altri siti web. Non abbiamo alcuna influenza sul contenuto di questi siti web. Pertanto, nessuna garanzia può essere data a questo contenuto. Le pagine collegate sono state controllate per eventuali violazioni legali al momento del collegamento. Per i contenuti delle pagine collegate, tuttavia, è responsabile il rispettivo fornitore o gestore

delle pagine. Il contenuto illegale non può essere determinato al momento del collegamento.

Contenuto

Introduzione

50 ricette low carb

1. Salmone con broccoli

2. Pollo con verdura

3. Polpetta Low Carb

**4. Pasta alle zucchine con
pollo**

5. Wraps Low Carb

**6. Spaghetti ai zucchini
aglio ed oglio**

7. Salmone con bacon e

verdure

8. Asparagi con bacon e uova

9. Salmone con avocado

10. Fritella di cavolfiore

11. Pollo con curry e riso di cavolfiore

12. Gamberetti con finocchio

13. Filetti di manzo con insalata di fagioli

14. L'insalata di formaggio

15. L'insalata di zucchine

- 16. Broccoli con prosciutto**
- 17. La colazione fruttata**
- 19. Uovo strapazzato di Asia**
- 22. Pane Low Carb**
- 23. Pancake Low Carb**
- 24. Zucchine in padella**
- 25. Brownies Low Carb**
- 26. Porridge di avena e frutta**
- 27. Musli con fragole e mandorle**
- 28. Crema di pomodori e**

lenticchie

29. Cialda vegana

30. Crema di curry e tofu

31. Wraps con mousse di mandorla

32. Insalata di asparago

33. Musli vegano

34. L'insalata estate

35. Riso con curry

36. Insalata di carote e kiwi

37. Minestrone di

lenticchie e patata dolce

38. Insalata di pomodori

39. Ratatouille

40. Suppa di fagioli

41. Quinoa messicana

42. Crema verde di curry e cavolfiore

43. Minestrone di verdure

44. Suppa di piselli

45. Insalata di avocado

46. Smoothie con zucca e cannella

47. Cavolo rosso con mela e arancia

48. Carote al forno

**49. Patatine di cavolo
riccio**

50. Smoothie con avocado

Introduzione

Hai troppi chili ai tuoi fianchi e vuoi finalmente perderli? Hai già fatto molte diete, ma non ci sei riuscito di perdere il tuo peso? Quindi la dieta “Low Carb“ è giusta per te.

La dieta “Low Carb” si concentra consapevolmente su cibi sani e vivi ed è uno stile di vita più sano. Con questa forma di dieta, abbassi la glicemia, migliori il tuo metabolismo e la parte migliore è che perdi finalmente il peso e dimagrisci. Quindi ottieni una figura snella e bella. Diventi più sicuro di te e

ti senti più felice. Finalmente raggiungerai i tuoi obiettivi.

Durante questa dieta abbassiamo le porzioni di carboidrati e aumentiamo le porzioni di proteine e grassi. Quindi il corpo dovrebbe ottenere la sua energia dai grassi e dalle proteine. Lo scopo di questo libro non è di

eliminare completamente i
carboidrati, ma di ridurre i
carboidrati malsani e sostituirli
con carboidrati sani.

Quindi non ci sono piatti con il
pane, il riso, la pasta, le patate,
i dolci ecc. Invece integriamo
il pesce, la carne, le uova, i
latticini, la frutta e verdura
nella tua vita quotidiana.

Inoltre non è necessario di riempire direttamente tutti i pasti con ricette senza carboidrati. Invece puoi iniziare prima con la cena. Dopo 1 – 2 settimane sostituirai il pranzo e dopo 3 – 4 settimane la colazione. Quindi ti assicuri che il tuo corpo non deve cambiare radicalmente e non può

ricadere subito.

Con le 50 ricette con pochi carboidrati, raggiungerai sicuramente il tuo obiettivo per avere un corpo snello. Vi auguro un grande successo e desidero che realizzerai il tuo sogno di una figura sana e snella.

50 ricette low carb

1. Salmone con broccoli



40 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

500 g di broccoli
150 g di salmone
150 ml di panna
2 uova
50 g di parmigiano
sale e pepe

La preparazione:

- . Tagliate il broccolo a pezzetti e metteteli in una pentola con l'acqua appena bollita.
- . Mettete i pezzetti in una pirofila per sformati.
- . Tagliate il salmone sottili e metteteli nella pirofila.
- . Mettete la panna e il parmiggiano in padella e cuoceteli.
- . Aggiungete le uova e mettete sale e pepe in padella.
- . Distribuite il composto di panna nella pirofila.
- . Infornate a 180°C per 30 minuti.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

2. Pollo con verdura



40 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

350 g di pollo	●	100 g di fo
1 zucchina	●	2 cucchiari
1 cipolla		di pomodo
1 paprica	●	1 spicchio
300 ml di polpa di	●	100 g parn
pomodoro	●	sale, pepe

La preparazione:

- . Mettete il pollo in padella con filo d'aglio per 10 minuti alla massima potenza.
- . Aggiustate di sale e pepe.
- . Mettete il pollo in pirofila.
- . Lavate le verdure e tagliatele a pezzettini. Aggiungete le verdure in pirofila.
- . Mettete la polpa di pomodoro in ciotola con sale, pepe e oregano. Aggiungete il formaggio fresco e metete il composto in pirofila.
- . Infornate a 200°C per 25 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

3. Polpetta Low Carb



10 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

300 g di carne macinata

1 cipolla

1 cucchiaio di
oglio d'oliva

1 uovo



80 g di
cavolfiore

30 g di

formaggio fresco

20 g parmigiano

sale e pepe

La preparazione:

- . Lavate il cavolfiore e passatelo con un frullatore.
- . Tagliate la cipolla e mettetela con il cavolfiore in padella scaldata con oglio d'oliva.
- . Mettete il formagio fresco, l'uova e il parmiggiano in ciotola e mescolateli bene. Aggiungete il cavolfiore con la cipolla e la carne macinata.
- . Formate le polpette con il composto.
- . Mettete le polpette in padella scaldata con oglio d'oliva e arrostitetele.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

4. Pasta alle zucchine con pollo



50 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

300 g di pollo	•	½ cucchiaino
2 zucchine	•	2 cucchiaini di
3 pomodori		di pomodoro
2 cucchiaini di olio d'oliva	•	100 g di formaggio caprino
	•	sale e pepe

La preparazione:

- . Lavate il pollo e tagliatelo a pezzettini.
- . Mettete i pezzettini in padella scaldata con olio d'oliva.
- . Lavate gli zucchini e metteteli in uno sbucciatore.
- . Prendete il pollo fuori dalla padella e mettete le zucchine in padella.
- . Aggiungete il brodo con acqua naturale e mescolate bene.
- . Tagliate i pomodori a pezzettini ed aggiungeteli con il pollo ed il formaggio caprino in padella.

. Aggiustate di sale e pepe.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

5. Wraps Low Carb



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

• 100 g di formaggio fresco	• 1 cucchiaino di chia
• 1 uova	• qualsiasi
• 100 g di parmigiano	

La preparazione:

- Mettete tutti ingredienti (formaggio fresco, uova, parmigiano, semi di chia) in ciotola e

mescolateli bene.

- . Mettete la pasta su una teglia e infornate a 180°C per 15 minuti.
- . Pulite le verdure e tagliatele a pezzetini.
- . Riempite le Wraps con le verdure.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

6. Spaghetti ai zucchini aglio ed oglio



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | | |
|----------------------------------|---|---------------------------------|
| 4 zucchine | • | sale e pepe |
| 4 spicchi
d'aglio | • | 4 cucchiaini di
parmigginato |
| 4 cucchiaini di
oglio d'oliva | | |
| 2 cucchiaini di
crema fraiche | | |

La preparazione:

- . Lavate le zucchine e metteteli in uno sbucciatore.
- . Prendete gli spaghetti di zucchini e metteteli in padella.
- . Tritate gli spicchi d'aglio a pezzettini.
- . Mettete i pezzettini in padella scaldata con oglio d'oliva.
- . Aggiungete gli zucchini e scottateli.
- . Dopo 10 minuti aggiungete la crema fraiche e salate e pepate.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

7. Salmone con bacon e verdure



25 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | | |
|-------------------|---|--------------------|
| 250 g di salmone | • | 40 g di parmigiano |
| 100 g di bacon | • | 1 cipolla |
| 150 g di broccoli | • | 1 cucchiaino di |
| 100 g di zucchine | • | oglio d'oliva |
| | | sale e pepe |

La Preparazione:

- . Pulite il salmone e avvolgetelo con bacon.
- . Pulite il broccolo e le zucchine e tagliateli a pezzettini.
- . Tritate la cipolla a pezzettini piccolissimi.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e versate il salmone e la verdura.
- . Aggiustate sale e pepe e lasciate stufare.
- . Dopo 10 minuti aggiungete la feta.

. Apparecchiate la tavola e decorate il piatto con parmigiano. Buon appetito.

8. Asparagi con bacon e uova



30 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 2 fettine di bacon
- 6 asparagi
- 2 uova
- ½ bicchiere di acqua
- ½ cucchiaino di brodo
- sale e pepe

La preparazione:

1. Preparate gli asparagi e tagliate i gambi.
2. Scaldate una padella e mettete il bacon in padella.
3. Aggiungete gli asparagi, l'acqua e il brodo in padella e lasciate stufare.
4. Dopo 10 minuti mettete l'uova in padella e aggiustate sale e pepe.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

9. Salmone con avocado



10 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 1 avocado
- 100 g di salmone affumicato
- 30 g di formaggio caprino
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 limone
- sale

La preparazione:

- . Tagliate l'avocado in due pezzi e prendete il nucleo e buttatelo via. Togliete la polpa di frutto.
- . Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolateli bene con un frullatore.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

10. Fritella di cavolfiore



20 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

1 cavolfiore

1 cipolla

2 cucchiaini di

farina di seme di
lino



2 uova



olio d'oliva



sale

La preparazione:

- . Tagliate il cavolfiore a pezzettini piccolissimi.
- . Metteteli 5 minuti in pentola con acqua bollente.
- . Tritate la cipolla e mettetela con la farina di seme di lino, il sale e le uova in una ciotola.
- . Aggiungete il cavolfiore e mescolate bene.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete un cucchiaino del composto in padella circa 3 – 5 minuti.
- . Arrostitite le frittelle circa 3 – 5 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

11. Pollo con curry e riso di cavolfiore



40 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

300 g di cavolfiore	•	200 ml di latte di cocco
100 g di spinaci	•	150 ml di brodo
2 filetti di pollo		3 cucchiaini di succo di limone
3 cucchiaini di olio d'oliva	•	50 ml di acqua
sale e pepe	•	

La preparazione:

- . Pulite il cavolfiore e tagliatelo a pezzettini piccolissimi con un frullatore.
- . Mettete i pezzettini in pentola con acqua bollente e lessateli 10 minuti.
- . Pulite gli spinaci e tagliate il pollo a pezzettini.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e scottate la carne.
- . Aggiustate sale, pepe e il succo di limone.
- . Aggiungete il latte di cocco, il brodo, il curry e i pezzettini di cavolfiore e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

12. Gamberetti con finocchio



25 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 2 finocchi
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 150 g di gamberetti
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 100 ml di acqua
- sale e pepe

La preparazione:

- . Pulite i finocchi e tagliateli a pezzettini piccolissimi.
- . Tritate lo spicchio d'aglio e mettete lo spicchio d'aglio e i finocchi in padella scaldata con olio d'oliva.
- . Aggiungete l'acqua e i gamberetti, abbassate il fuoco e lasciate stufare 10 minuti.
- . Aggiustate il succo di limone, sale e pepe e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

13. Filetti di manzo con insalata di fagioli



35 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

2 filetti di manzo •
200 g di fagioli
1 cipolla •
3 cucchiaini di
aceto di vino
bianco

6 cucchiaini di
olio d'oliva
sale e pepe

La preparazione:

- . Lavate i fagioli e metteteli 2 minuti in pentola con acqua bollente e salata.
- . Tagliate la cipolla a dadini piccolissimi.
- . Preparate una ciotola piccola con olio d'oliva, aceto di vino bianco, sale e pepe e mescolate bene.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete i filetti di manzo e aggiustate sale e pepe.
- . Mescolate i fagioli con il composto della ciotola.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

14. L'insalata di formaggio



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

3	cucchiaini	di	•	200 g di insalata
	balsamico		•	200 g formaggio
1	cucchiaino	di senape	•	1 cetriolo
1	cucchiaino	di miele	•	sale e pepe
1	cipolla			
3	cucchiaini	di olio		
	d'oliva			

La preparazione:

- . Preparate una ciotola con olio d'oliva, balsamico, sale, pepe, miele e senape.
- . Pulite l'insalata verde e tagliatela a pezzettini.
- . Tagliate il formaggio e il cetriolo a dadini piccolissimi.
- . Mescolate bene tutti ingredienti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

15. L'insalata di zucchine



20 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 1 spicchio d'aglio
- 400 g di zucchine
- 100 g gamberetti
- 2 cucchiaini di balsamico
- 1 cucchiaio di olio
d'oliva
- sale e pepe

La preparazione:

- . Tritate lo spicchio d'aglio a pezzettini.
- . Preparate una ciotola con balsamico, aglio, olio d'oliva, sale e pepe.
- . Pulite le zucchine e tagliateli a dadini piccolissimi.
- . Mescolate bene tutti ingredienti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

16. Broccoli con prosciutto



25 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- 500 g di broccoli
- 1 cipolla
- 120 g di prosciutto
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 50 ml di brodo
- 50 g di parmigiano
- sale e pepe

La preparazione:

1. Pulite il broccolo e tagliatelo a pezzettini piccolissimi.
2. Tritate la cipolla e tagliate il prosciutto a dadini piccoli.
3. Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete la cipolla e il prosciutto in padella.
4. Aggiungete il broccolo e il brodo e lasciate stufare due minuti.
5. Aggiustate sale e pepe e mescolate bene.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

17. La colazione fruttata



45 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 300 g di yogurt
- 60 g di marmellata
- 100 g di fragola
- 100 g di mirtillo
- 40 g di mandorla

La preparazione:

- . Mescolate lo yogurt e la marmellata.
- . Lavate le frutta e tagliatele a pezzettini piccolo.
- . Mescolate bene tutti ingredienti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

18. Zucca in padella



30 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 700 g di zucca
- 200 g di pomodorino
- 200 g di parmigiano
- 50 g di pesto genovese
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- sale e pepe

La preparazione:

- . Tagliate la zucca a pezzettini piccolissimi e mettetela in una pirofila.
- . Aggiungete l'olio d'oliva, sale e pepe e infornate a 180°C per 25 minuti.
- . Aggiustate il parmiggiano e infornate ancora 5 minuti.
- . Tagliate i pomodorini a dadini piccoli e aggiustate in pirofila pure.
- . Decorate il piatto con pesto genovese.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

19. Uovo strapazzato di Asia



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 1 zenzero
- 1 cipolla
- 3 uova
- 3 cucchiaini di latte di cocco
- 100 g di germogli
- sale e pepe

La preparazione:

- . Tritate lo zenzero e la cipolla a pezzettini piccolissimi.
- . Mettete le uova e il latte di cocco in ciotola e aggiustate sale, pepe e zenzero e mescolate bene.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete il composto d'uova e mescolate bene.
- . Lavate i germogli e decorate il piatto.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

20. La frittata con salmone e cetriolo



40 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

80 g di salmone affumicato	●
1 cetriolo	●
5 uova	●
25 ml di panna	

1 cucchiaino di prezzemolo
sale e pepe
olio d'oliva

La preparazione:

- . Tagliate il salmone e il cetriolo a pezzettini piccoli.
- . Mescolate le uova, la panna e il prezzemolo in ciotola e aggiustate sale e pepe.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete $\frac{1}{4}$ del composto in padella e arrostitelo per 2-3 minuti.
- . Decorate la frittata con una fetta di cetriolo e di salmone.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

21. Pesce con verdure



30 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

50 g di filetto di pesce	•	¼ di zenzero
1 zucchine	•	2 cucchiaini di olio d'oliva
1 paprica	•	1 spicchio d'aglio
1 cipolla	•	sale e pepe
100 g di broccoli	•	
500 ml di latte di cocco		

La preparazione:

- . Tagliate il filetto di pesce a pezzettini piccoli e salate e pepatelo.
- . Tritate la cipolla e lo spicchio d'aglio a dadini piccolissimi.
- . Pulite le verdure e tagliatele a pezzettini.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete le verdure, la cipolla e l'aglio.
- . Aggiustate sale e pepe e mescolate bene.
- . Aggiungete il latte di cocco, lo zenzero e i pezzettini di pesce e

lasciate stufare il composto 5-10 minuti.

- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

22. Pane Low Carb



120 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

300 g di ricotta	•	1 confezione
8 uova	•	bicarbonato
100 g di mandorla	•	1 cucchiaio
100 g di seme di lino	•	2 cucchiaini
2 cucchiaini di farina	•	girasole
	•	burro

La preparazione:

1. Mettete la ricotta, le uova e la confezione di bicarbonato di sodio in ciotola e mescolate bene.
2. Aggiungete gli altri ingredienti e mescolate ancora una volta.
3. Ingrassate una teglia con burro e aggiungete la pasta con i semi di girasole.
4. Infornate a 150°C per 90 minuti.
5. Lasciate raffreddare la pane e apparecchiate la tavola. Buon appetito.

23. Pancake Low Carb



15 *Minuten*



semplice

Ingredienti (Low Carb):

- 1 banana
- 2 uova
- l'olio di cocco
- quasiasi frutto

La preparazione:

• Passate le uova con la banana con un

frullatore.

- . Scaldate una padella con olio di cocco e aggiungete $\frac{1}{4}$ del composto con un ramaiolo in padella e lasciate cuocere.
- . Decorate il Pancake con le frutta e apparecchiate la tavola. Buon appetito.

24. Zucchine in padella



10 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

3 zucchine

2 uova

2 mozzarelle

sale e pepe

8 pomodorini

4 cucchiaini di olio

d'oliva

La preparazione:

- Pullite le zucchine e tagliateli a dadini piccolissimi.
- Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete i dadini di zucchine.
- Tagliate le mozzarelle a pezzettini e tagliate in due i pomodorini.
- Salate e pepate le zucchine e aggiungete le uova e le mozzarelle in padella.
- Apparecchiate la tavola e decorate il piatto con i pomodorini.
- Buon appetito.

25. Brownies Low Carb



55 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

• 50 g di burro	• ½ cuc
• 30 g di cioccolato fondente	• bicar
• 40 g di cacao in polvere	• sodio
• 2 uova	• 1 pun
• 40 g di farina di mandorle	• coltel

La preparazione:

- . Separate il giallo d'uovo e il chiaro dell'uovo. Battete il chiaro dell'uovo.
- . Tagliate la cioccolata a pezzettini piccoli e mettetela con il burro in pentola scaldata.
- . Aggiungete il cacao in polvere e gli altri ingredienti e mescolate bene.
- . Mettete la pasta in forno statico e infornate a 180°C per circa 20-25 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

26. Porridge di avena e frutta



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 350ml latte di soia
- 150ml acqua
- 40g fiocchi d'avena
- 1 pizzico di sale
- 1 pacco di zucchero vanigliato
- Frutta di tua scelta

- Nettare di agave
- Noci di tua scelta

La preparazione:

- . Mettete tutti gli ingredienti in una padella e cuoceteli per 5 minuti
- . Adolcire un po con nettare di agave.
- . Tagliate la frutta di tua scelta in piccoli pezzi.
- . Mettete il porridge finito in due ciotole e decoratelo con le noci.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

27. Musli con fragole e mandorle



75 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

• 150g fiocchi d'avena	• 50g fragole
• 30g seme di lino	• 2 cucchiaini
• 30g anacardo	• ½ cucchiaino
• 30g noce di cocco essiccata	• 50ml sciroppo
• 30g mandorle	

La preparazione:

- . Mettete l'acqua minerale con olio vegetale in sciroppo d'acero in una ciotola e mescolatela.
- . Mettete la farina d'avena e il cocco grattugiato in un'altra ciotola e mescolateli.
- . Tritare le mandorle e mettetele nella seconda ciotola e mescolateli.
- . Mescolate entrambe le ciotole insieme.
- . Preriscaldare il forno a 125 gradi.
- . Cuocere il musli per circa 60 minuti.
- . Infine mescolate le fragole in musli.

28. Crema di pomodori e lenticchie



15 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- 300g lenticchi
- 100g pomodori secchi
- ½ spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio balsamico

- 2 cucchiaini olio d'oliva
- 1 pizzico sale e pepe

La preparazione:

- . Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore.
- . Passare e condire a piacere.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

29. Cialda vegana



25 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 120g margarina vegana
- 1 pizzico Stevia
- 25ml acqua
- 250ml latte di soia
- 25g mousse di mele
- 2 cucchiaino farina di soia
- ½ cucchiaio lievito

La preparazione:

- . Mescolate la stevia e il mandarino in una ciotola.
- . Mescolate la salsa di mele e la farina di soia.
- . Mescolate il lievito, il latte di soia e l'acqua.
- . Mescolate l'impasto con il frullatore in modo che sia cremosa e liscia.
- . Cuocete l'impasto nella piastra e formate delle cialde.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

30. Crema di curry e tofu



45 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

• 30ml yogurt di soia	• 25g arachide
• 170g tofu	• 1 pizzico
• 1 cucchiaio d'aceto	pepe
• ½ cipolla rossa	• 1 pizzico
• 1 cucchiaino	sale
• polvere di curry	• 25g uva
	passa

La preparazione:

- . Asciugate il tofu e cuocetelo.
- . Adesso raffreddate il tofu e tagliatelo a pezzetti.
- . Tritare le cipolle e le arachidi.
- . Mescolate lo yogurt, l'aceto, il curry, il sale, le cipolle, le arachidi, il pepe.
- . Aggiungete il tofu.
- . Adesso conservatelo in frigorifero per 30 minuti prima di mangiare.

31. Wraps con mousse di mandorla



25 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

• 1 cucchiaino mousse di mandorla	• 1/2 avocado
• 2 cucchiaino yogurt di soia	• 1 pomodoro
• Sale, pepe, polvere di peperone	• 1 piccolo peperoncino
• 1 limone	• 3 cucchiaino olio d'oliva
• 1/2 spicchio d'aglio	• 2 tortillas (preferibilmente di grano integrale)

La preparazione:

. Spremete un limone e mettete il succo di limone in una ciotola.

. Aggiungete lo yogurt di sesamo e soia e mescolate.

. Sbuccia dell'aglio e tagliatelo a pezzetti e aggiungetlo.

. Condite con sale e pepe.

. Adesso dimezzate l'avocado. Prendete la polpa di una metà con un cucchiaino e tagliata a pezzetti.

. Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti.

. Aggiungete gli ingredienti trasformati al succo di limone rimanente.

. Riscaldare le tortillas nel forno per 2 - 3 minuti.

. Mettete la tortilla sul piatto e

distribuite tutti gli ingredienti in modo uniforme sulla tortilla.

0. Piegate la tortilla e goditi il gusto dei gustosi Wraps.

32. Insalata di asparago



15 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| • 4 cucchiaini balsamico | • 1 cipolla |
| • 1 cucchiaio senape | • 200g pomodori secci |
| • 1 cucchiaino nettare die agave | • 200g asparago verde |
| • 3 cucchiaio olio d'oliva | |

La preparazione:

- . Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti.
- . Preparate una piccola ciotola e aggiungete i 3 cucchiari di olio d'oliva, l'aceto balsamico, la senape, lo sciroppo d'agave e mescolate.
- . Condite con sale e pepe.
- . Scolate i pomodori secchi e lasciateli asciugare.
- . Lavate gli asparagi verdi e tagliate le estremità e fate in tanti piccoli pezzi.
- . Mettete tutti gli ingredienti in

un'insalatiera e mescolate bene.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

33. Musli vegano



10 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 200g latte di soia
- 10g cranberries
- 1 cucchiaio noce di cocco essicata
- 1 kiwi
- 1 banana
- 1 mela
- 5 cucchiaio musli

La preparazione:

- . Mettete lo yogurt di soia in una ciotola
- . Sbucciate kiwi, banana, mela e tagliateli a pezzetti.
- . Metti tutto in una ciotola e mescola.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

34. L'insalata estate



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

• 3 cucchiaino limone
concentrato •

• 1 cucchiaino
senape •

• 1 spicchio d'aglio •

• 2 cucchiaini olio d'
oliva

• Sale e pepe

1 cipolla

• 50g oliva

• 2 pomodoro
grande

• 100g tofu

La preparazione:

1. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti.
2. Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzi piccoli.
3. Preparate una piccola ciotola e aggiungete il succo di limone, la senape, lo spicchio d'aglio, l'olio d'oliva, il sale e il pepe.
4. Tagliate il tofu a cubetti.
5. Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e mescolatela bene.
6. Servite l'insalata finita e buon

appetito.

35. Riso con curry



35 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

• 200g riso	• 1 cucchiaino
• 1 spicchio d'aglio	• pasta di curry
• ½ cipolla	• 100g mais
• 1 peperone rosso	• 50g piselli
• 2 cucchiaino olio di arachidi	• Sale
	• Pepe

1 cucchiaino polvere curry	
-------------------------------	--

La preparazione:

- . Cuocete il riso.
- . Sbucciate e soffriggete la cipolla e l'aglio.
- . Lavate i peperoni e tagliateli a pezzetti.
- . Riscaldare leggermente l'olio di arachidi in una padella e friggete gli ingredienti tritati.
- . Aggiungi anche gli altri ingredienti e il riso.

. Cuoceteli per 5-10 minuti e buon appetito

36. Insalata di carote e kiwi



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

3 cucchiaino	•	30g mandorle
succo d'arancia		tritate
1 cucchiaino	•	Sale e pepe
nettare di agave	•	2 cucchiaino
2 carote		olio d'oliva
1 mandarino		2 cucchiaino
1 kiwi		balsamico

La preparazione:

- . Sbucciate le carote, il kiwi e il mandarino e tagliateli a pezzetti.
- . Preparate una piccola ciotola e aggiungete il succo d'arancia, lo sciroppo d'agave, il sale, il pepe, l'olio d'oliva e l'aceto balsamico e mescolate bene.
- . Adesso mettete tutti gli ingredienti in una grande insalatiera e mescolate.
- . Servite l'insalata e buon appetito.

37. Minestrone di lenticchie e patata dolce



40 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

50g lenticchie •

200g patata •

dolce

½ cipolla •

½ spicchio d •

aglio

1 pizzico sale

1 cucchiaio olio d

oliva

1 pizzico pepe

Brodo vegetale

La preparazione:

- . Lavate le patate dolci, cipolle, spicchi d'aglio e carote, sbucciare e tagliateli a pezzetti.
- . Scalda leggermente una padella con l'olio d'oliva e aggiungete gli ingredienti finemente tritati. Lasciate sobbollire per 5 minuti.
- . Aggiungete il brodo e mettete le lenticchie nella pentola.
- . Aggiungete sale e pepe.
- . Adesso cuocete a velocità media per

20 minuti.

38. Insalata di pomodori



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

• 2 pomodori gandi	• 2 cucchiaino senape
• 2 cipolla	• 1 spicchio d 'aglio
• 200g pomodoro d'insalata	• 2 cucchiaino olio d'oliva
• 2 cucchiaino balsamico	• Sale e pepe

La preparazione:

1. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti.
2. Sbucciate le cipolle e tagliatele a pezzetti.
3. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà in piccoli pezzi.
4. Preparate una piccola ciotola e aggiungete l'aceto balsamico, la senape, l'olio d'oliva, sale e pepe e mescolate.
5. Mettete tutti gli ingredienti finiti in una grande insalatiera e mescolate bene.
6. Servite l'insalata e buon appetito.

39. Ratatouille



25 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

• 1 cipolla

• 1 spicchio d
'aglio

• 1 peperone
rosso

• 1 zucchina

• 1 pomodoro

• 2 cucchiaino olio d
'oliva

• 100ml brodo
vegetale

• Sale, pepe e
rosmarino

La preparazione:

- . Lavate le cipolle e l'aglio, sbucciatele e tagliatele a pezzetti.
- . Lavate le zucchine, i peperoni e il pomodoro e tagliateli a fettine.
- . Riscalda la padella con olio d'oliva e lasciate cuocere gli ingredienti per 5-10 minuti.
- . Aggiungete il brodo vegetale e condite con sale e pepe.
- . Fate bollire di nuovo tutto per 5 minuti.
- . Decorate con rosmarino e buon

appetito

40. Suppa di fagioli



35 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

• 1 scatola fagioli bianchi	• 20ml
• 1 cipolla	• 300ml
• 1 cucchiaino nettare di agave	• 1 cucc conce
• 3 cucchiaio olio d'oliva	• Sale
• 1 spicchio d'aglio	

La preparazione:

- . Mettete la lattina di fagioli in un colino e scola.
- . Sbucciate la cipolla e tagliala a pezzi piccoli.
- . Accendete una pentola con un cucchiaino di olio d'oliva e aggiungete lo sciroppo d'agave.
- . Sbucciate lo spicchio d'aglio, tritarli finemente e aggiungete.
- . Sfregate il tutto con il vino bianco e aggiungete l'acqua.
- . Adesso cuocete i contenuti nella pentola per 10 minuti.
- . Dopo un po', aggiungete il succo di limone e il sale alle erbe per condire.
- . Mescolate regolarmente.

. Dopo 10 minuti la zuppa finita.

41. Quinoa messicana



20 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- 450 ml acqua
- 180g quinoa secca
- 200g mais
- 220g fagioli
- 100ml salsa
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1 cucchiaino limone concentrato

- ½ spicchio d'aglio
- Polvere di peperone, origano, sale, pepe

La preparazione:

- . Cuocete la quinoa secondo le istruzioni.
- . Quando la quinoa è pronta, preparate tutti gli altri ingredienti.
- . Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e aggiungete alla quinoa finita.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

42. Crema verde di curry e cavolfiore



30 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

- ½ cavolfiore
- 150 ml latte di mandorla
- 1 cucchiaio pasta di curry
- 1 cucchiaino salsa di soia
- 40g rosmarino
- 1 spicchio d'aglio

- $\frac{1}{2}$ cucchiaino sale di mare

La preparazione:

- . Mettete il cavolfiore in una padella con acqua sufficiente e coprire con un coperchio.
- . Cuocete il cavolfiore per 10 minuti.
- . Mescolate il latte di mandorla, la pasta di curry, lo spicchio d'aglio, la salsa di soia e il sale con il cavolfiore finito in un frullatore fino ad ottenere una massa liscia.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

43. Minestrone di verdure



25 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- 600ml acqua
- 2 spicchio d'aglio
- Balsamico Bianco
- 100g tofu
- 300g verdura congelata
- 1 cucchiaino senape
- Sale e pepe

La preparazione:

- . Bollite l'acqua in una casseruola.
- . Sbucciate gli spicchi d'aglio e tagliateli a pezzetti e condite con sale e aceto balsamico.
- . Tagliate il tofu affumicato a cubetti.
- . Aggiungete le verdure all'acqua e cuocete a fuoco medio.
- . Mescolate la senape e le spezie.
- . Condite la zuppa e conditela se necessario.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

44. Suppa di piselli



20 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 200g piselli
- 200g carote
- ½ cipolla
- ½ carota
- ½ rapa
- 1 cucchiaino olio d'oliva
- Sale e pepe

La preparazione:

- . Lavate le carote, cipolla, rape e patate, sbucciate e tagliate a pezzetti.
- . Portate ad ebollizione i piselli con 1 litro d'acqua.
- . Aggiungete le patate e le altre verdure.
- . Portate ad ebollizione e condite tutto.
- . Aggiungete l'olio d'oliva e mescolate il tutto con un frullatore.
- . Adesso rimetti tutto nella pentola e fate bollire la zuppa.

45. Insalata di avocado



12 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

250g fagioli bianchi	•	2 cucchiaino balsamico
100g pomodori d'insalata	•	1 cucchiaino nettare di agave
1 cipolla rossa	•	2 cucchiaino olio d'oliva
Prezzemolo		
1 avocado	•	Sale e pepe

La preparazione:

Scolate i fagioli.

Lavate e dimezzate i pomodori.

Dimezzate l'avocado e rimuovete il nucleo. Prendete la polpa con un cucchiaino e tagliata a pezzetti.

Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate.

In una piccola ciotola, aggiungete

l'aceto balsamico, l'olio d'oliva, lo
sciropo d'agave, sale, pepe e
mescolate.

Adesso unite tutti gli ingredienti e
mescolate bene.

Servite l'insalata finita.

46. Smoothie con zucca e cannella



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

• 200ml acqua	• 10g seme di zucca
• 1 banana	
• 1 cucchiaino zucca	• 1 cucchiaio miele
• 1/2 zenzero	• cannella

La preparazione:

Scolate i fagioli.

Lavate e dimezzate i pomodori.

Dimezzate l'avocado e rimuovete il nucleo. Prendete la polpa con un cucchiaio e tagliata a pezzetti.

Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate.

In una piccola ciotola, aggiungete l'aceto balsamico, l'olio d'oliva, lo

sciropo d'agave, sale, pepe e
mescolate.

Adesso unite tutti gli ingredienti e
mescolate bene.

. Apparecchiate la tavola e buon
appetito.

47. Cavolo rosso con mela e arancia



50 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

- 200g cavolo rosso
- 1 mela
- 1 arancia
- 1 cucchiaio limone concentrato

- 2 cucchiaino olio d'oliva
- Sale e pepe
- Acqua

La preparazione:

Rimuovete il cavolo rosso dalle foglie appassite e tagliate a strisce piccole.

Spremete un'arancia e mettete il succo in una casseruola.

Aggiungete il cavolo rosso, i pezzi di mela, l'olio d'oliva, il succo d'arancia e il succo di limone nella padella e scaldare leggermente.

Aggiungete un po' d'acqua se
necessario.

Condite con sale e pepe e condite a
piacere.

Cuocete per circa 30 minuti a fuoco
medio.

. Apparecchiate la tavola e buon
appetito.

48. Carote al forno



55 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

- 250g carote
- Pizzico stevia
- 1 cucchiaio sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio burro vegano

La preparazione:

Riscaldare il forno a 200 gradi.

- . Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate.
- . Adesso distribuite le carote su una teglia e mettetele nel forno.
- . Coprite le carote sulla teglia e mettetele nel forno per 30 minuti fino a quando le carote non sono state fatte.
- . Togliete le carote dal forno.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

49. Patatine di cavolo riccio



45 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

100g cavolo riccio

2 cucchiaino olio d
'oliva

Sale

La preparazione:

Preparate la cavolo, lavatelo e

scolatelo.

- . Rimuovete le singole foglie dal cavolo e posizionateli su una teglia.
- . Distribuite i due cucchiaini di olio d'oliva sul cavolo e cospargete di sale.
- . Riscaldare il forno a 150 gradi.
- . Lasciate le patatine nel forno per circa 25-30 minuti.

50. Smoothie con avocado



15 minuti



semplice

Dafür benötigst du (2 Portionen):

- 1 avocado
- 1 arancia
- 10 lamponi
- 4 cubetti di ghiaccio
- 3 cucchiari succo di limone

Zubereitung:

1. Avvolgete l'avocado e tagliatelo a pezzetti.
2. Spremete l'arancia e mettetela in una piccola ciotola.
3. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolate.
4. Aggiungete acqua se necessario.
5. Mettete tutto in un bicchiere e buon appetito.

Impronta

© Francesca Caruso 2018

1. Edizione

Tutti i diritti riservati.

La riproduzione, in tutto o in parte, è proibita.

Nessuna parte di questo lavoro può essere riprodotta, copiata o distribuita in alcuna forma senza il permesso scritto dell'autore.

Contatto: GbR Marco Corallo e Fabrizio Famà,
Eschweilerstraße 4B, 50933 Colonia

Cover: Peter Brauner

Coverfoto: depositphotos.com