

Fit with Fun

CuciniAmo Healthy

*50 ricette salutari
dal dolce al salato
complete di valori nutrizionali
per dire addio alla dieta!*



Indice

- [Introduzione;](#)
- [Come trasformare una ricetta tradizionale in una Fit – Consigli e Sostituzioni;](#)
- [In forma senza complicarsi la vita: cosa mettere nel carrello;](#)
- Strumenti utili.

[Le Ricette](#)

[Dolci:](#)

- [Hummus Dolce di Ceci e Burro di](#)

Arachidi;

- Mini Cream Pie;
- Cannoli di Sandwiches farciti;
- Frittata Dolce;
- Plumcake Zucca e Mandorle;
- Muffin Vegan al Cioccolato;
- Pancake Pera Formaggio e Cioccolato;
- Biscotti farciti;
- SuperTorta Doppio Cioccolato con Melograno scioppato;

□ Biscotti Proteici Lime Pistacchio.

Primi Piatti e Piatti Unici:

□ Vellutata di Cavolfiore e Patate con Ceci tostati;

□ Fagioli alla Messicana;

□ Pomodori al forno ripieni di Quinoa;

□ Lasagna di Patate dolci con crema di Peperoni rossi;

□ Quinoa con Polpo e Zucchine agli agrumi;

□ Vellutata Patate e Zucca;

- Risotto Vongole e Piselli;
- Piadina Caprese con Pollo e Avocado;
- Spaghetti di riso con Panna Vegana al Burro di Arachidi;
- Gnocchi di Patate dolci con Crema di Funghi e Noci;
- Pasta fresca con Crema di Peperone;
- Risotto di Spinaci;
- Zuppa Thai di Ceci e Verdure speziate al Cocco e Burro di Arachidi;
- Hamburger di Amaranto e

Barbabietola;

- Padellata di Tonno, Ceci e Zucchine.

Spuntini:

- Hummus di Cannellini Avocado e Pistacchi;

- Hummus con Peperone Rosso e Olive Nere;

- Tramezzino Tonno e Avocado;

- Pane tostato con Formaggio e Melograno;

- Involtini di Melanzana;

Crema di Chia e Patata Dolce con Cioccolata Proteica;

Tartufini Proteici al Cocco.

Secondi:

Formaggio di Anacardi;

Uova alla Pizzaiola cotte al Tegamino;

Pollo alla Thailandese con Melanzane;

Polpette in foglie di Verza;

Polpette in foglie di Verza Vegane;

- ☐ Polpette di Soia;
- ☐ Pollo ripieno Tricolore;
- ☐ Insalata di Cavolo Nero (Kale) e Tofu;
- ☐ Crocchette di Okara di Soia.

Salse e Condimenti:

- ☐ BBQ al miele (Salsa Barbecue) – Doppia Versione;
- ☐ Maionese Proteica di Avocado;
- ☐ Panna Vegana al Burro di Arachidi.

Creme per farcire Dolci:

- [Ciocco-Cocco;](#)
- [Crema Vegana al Burro di Arachidi;](#)
- [Frutta Sciropata.](#)

Varie:

- [Panini per Hamburger alla Patata Dolce;](#)
- [Latte di Soia;](#)
- [Fit-Bacon.](#)

Chi sono e miei contatti

Introduzione

Questo è il mio secondo ebook!

E spero vivamente di farti cosa gradita.

Ti presento #CuciniAmoHealthy, una raccolta di mie salutari ricette: dalla colazione alla cena, passando per salse e farciture.

Ho cercato di utilizzare ingredienti facilmente reperibili e procedimenti di preparazione semplici.

In quest'ebook ci sono ricette che vanno a soddisfare la voglia di mangiare sano

e bene. Troverai nel dettaglio:

- ☐ Circa 40 ricette Vegane
- ☐ Più di 40 ricette Gluten Free
- ☐ 20 tra ricette Paleo e Raw.

Ma TU hai a disposizione anche altre ricette, più di 150 per essere precisi, che

aumentano ogni settimana... le trovi sul mio sito [Fit with Fun](#).

In più se ti iscrivi alla Newsletter (puoi farlo dal sito o sulla pagina ufficiale FB), riceverai in omaggio SweetMoment, un mini ebook dedicato

solo ai dolci, ed ogni volta che pubblicherò un ebook gratuito lo riceverai automaticamente.

Le ricette di CuciniAmoHealthy ti ispireranno per ogni momento della giornata o anche per una semplice voglia di qualcosa di stuzzicante, che non faccia cadere nei sensi di colpa.

Spesso si crede, erroneamente, che per stare in forma la prima cosa da abolire siano tutti gli alimenti che soddisfano il nostro stomaco...

Ma che mondo sarebbe senza una coccola che faccia bene al corpo, al palato e di

conseguenza alla mente!?

Sono una napoletana che ama mangiare e che senza cibi soddisfacenti non può stare, soprattutto in alcuni giorni.

Da quando curo il mio sito di ricette fit ho scoperto che non sono l'unica al mondo.

Ecco dunque riportate qui le mie ricette e la mia umile esperienza, con l'obiettivo di portarti con me in una nuova concezione, quella di “nutrirsi in modo giusto”.

Ti darò anche un po' di consigli appresi nel corso del tempo.

Spero di migliorare sempre più, di dare
me stessa a te, in ogni mia ricetta.

Non sono una cuoca, non sono una
grafica, non sono una scrittrice.



Ma sono una guerriera con un cuore
grande, che quando punta un obiettivo,
lo

raggiunge, anche a costo di provare e riprovare.

Ho realizzato tutto da sola, senza alcuna esperienza in merito.

Con me ho solo la voglia di far capire a più persone possibili come si possa mangiare bene soddisfacendo a pieno sé stessi e senza sentire la mancanza di nulla, e

soprattutto mantenendo il corpo energico e in salute.

Per cui se hai dei dubbi, dei suggerimenti, se ti saresti aspettato di più o di meno, scrivimi, sono sempre ben disposta ad ascoltarti, consigliarti e

perché no, anche a prendermi le critiche per poter fare di più al prossimo passo.

Ora ti lascio a #CuciniAmoHealthy.

Buona lettura e Buona Cucina.

Nicoletta Truglia Fit with Fun

I simboli che troverai accanto alle ricette:

Gluten Free

Vegan

Paleo

Raw

Come trasformare una ricetta tradizionale in una fit – Consigli e

Sostituzioni.

Tanti anni fa iniziai a dedicarmi allo sport. Allora mangiavo solo pollo, riso e tonno.

Con caparbità riuscivo a farlo per mesi, poi la noia giungeva a mettermi vocine nel cervello, a reclamare peccati di gola con l'interesse.

Per fortuna l'anno scorso la musica è cambiata.

Ho iniziato a frequentare gruppi dove si condividevano ricette salutari, ho aperto la mia mente anche ad alimentazioni che non seguo per scelta ma semplicemente

per

variare, come la dieta vegana, la paleo e la raw. Sono una persona curiosa e

soprattutto in cucina mi è sempre piaciuto provare cose nuove.

Non mi sento una guru ma voglio condividere le mie esperienze, le mie ricette e quello che so con te.

Quindi il primo consiglio che ti do è:
“Varia, azzarda, prova!”

Leggi e riproponi ricette in base alle tue esigenze, entra nei gruppi, prova nuovi gusti e nuovi accostamenti, informati sui valori nutrizionali degli alimenti, leggi

le etichette, nota ciò che ti fa bene e ciò che ti fa male, ascoltati!

Col tempo si impara anche a trasformare una ricetta tradizionale in una più salutare, vediamo qualche suggerimento per riuscirci.

Zucchero → [Applesauce o polpa di mela](#), banana, zucchero integrale di canna (stesse calorie ma molte vitamine e Sali minerali), vaniglia, non esagerare con i dolcificanti artificiali.

Man a mano che diminuirai lo zucchero, il tuo palato cambierà completamente, inizierai a sentire meglio i sapori dolci naturali e a purificarti da quella che definisco la

“vera droga”.

Latte e Latticini → Puoi sostituire il latte di mucca con qualsiasi latte vegetale, così come puoi fartene tanti a casa in poco tempo e a costi davvero bassi.

I miei preferiti: latte di mandorle, latte di avena, latte di soia, latte di cocco. Puoi sostituire i formaggi con versioni meno caloriche, meno grassose, come fiocchi di latte (tipo jocca) o yogurt greco e yogurt di soia (uso ormai lo yogurt greco per tutto, anche al posto della panna, della besciamella, per farci delle salse come la maionese, per farcire i pancake, per aggiungerlo all'impasto dei dolci).

Fai un giro sul mio sito e prova a cercare [e yogurt greco](#), vedrai...

Uova → Le uova sono tra gli alimenti più completi, informati a livello scientifico del fatto che non facciano male come si crede, in quanto l'alimentazione influisce solo per il 20% sul colesterolo cattivo. La sostituzione vale per alimentazioni vegane o per variare. Nei dolci puoi sostituire un uovo con un cucchiaino di semi di chia o di farina di semi di lino, lasciati in ammollo almeno 15' in 45 ml di acqua. Sempre nei dolci puoi sostituire un uovo con ½ banana, con 50 gr di yogurt che contenga grassi, con

amido di mais, fecola di patate o tapioca.

Carni rosse → preferisci le carni bianche, contengono meno grassi, più proteine (pollo, tacchino, manzo magro, tagli magri di maiale, bresaola).

Carne macinata → ho scoperto una valida alternativa vegana: la soia granulare. (Guarda la mia ricetta delle Tagliatelle con Ragù Vegano di Soia alla Bolognese)

Nutella e affini → io ero praticamente malata di nutella, ora sono malata di altro...

In casa si può facilmente ottenere: burro

di arachidi, crema di mandorle, crema di nocciole, crema di qualsiasi tipo di frutta secca, semplicemente frullando, finché non viene fuori il proprio olio naturale, qualsiasi tipo di frutta secca. Puoi aggiungere cacao, caffè, cannella, vaniglia. La crema di cioccolato si può preparare anche

frullando i fagioli con il cacao, la famosa “fagiotella”. Fidati che quando il tuo corpo si libererà dallo zucchero, non desidererai nemmeno più gli alimenti che lo contengono (cioè tutti).

Gelato → Ancora lei, la magica banana. Ho sempre delle banane nel freezer, appena

sale la voglia di dolce le frullo con cacao e un po' di latte. Godurioso da non credere!

Qualsiasi frutta congelata se frullata dà molto l'idea del gelato (fresco, sano e

artigianale). Come base si possono usare anche: yogurt greco (anche se a me gelato non va giù), latte di cocco, patata dolce, zucca...

Burro → Non ti dico di evitarlo del tutto ma di ridurre un po' l'abitudine che hai di utilizzarlo. A mio parere il più valido sostituto è l'avocado. Preferisci olio evo, olio di arachidi, olio di vinacciolo, olio puro di cocco.

Mousse → Banana, avocado, latte di cocco, frullati in aggiunta degli aromi e sapori preferiti.

Budini → Semi di chia o di lino lasciati in ammollo nel tuo latte preferito.

Cioccolata → Scegli del cioccolato fondente minimo 85%. Per ricoprire o farcire dolci invece puoi aggiungere acqua o latte al cacao in polvere. Poche calorie e tanti nutrienti.

Altri consigli che sento di darti sono: il tuo corpo è un tempio, veneralo; se ti assale la fame fermati un attimo, fai un bel respiro profondo e pensa: “Lo voglio davvero questo cibo o è rabbia, noia... mi fa bene o mi fa male?!”

Con questo non voglio dirti di rinunciare al pezzo di cioccolata che vorresti mangiare, anzi, mangialo! Scegli quanto meno un cioccolato fondente e prendi un quadratino.

Oppure donati una ricetta di #CuciniAmoHealthy.

L'importante, in qualsiasi campo della vita, è sempre “non esagerare”.

Non rinunciare al tuo cibo preferito additandolo come proibito (crei meccanismi

mentali sbagliati), piuttosto rinuncia a tutta una serie di abitudini sbagliate per far in modo che quell'unico desiderio

non ti faccia poi così male.

La sana alimentazione farà in modo che il tuo corpo superi gli anni nel migliore dei modi. Meglio essere il giovane che sceglie di amarsi ora piuttosto che ritrovarsi

vecchio pensando “Se l’avessi fatto prima”.

Amati... da adesso!

Scegliere un percorso flessibile e sostenibile nel tempo non ti farà sentire nella trappola di un'alimentazione ristretta, dimentica le diete del “tutto e subito”.

Mangia semplicemente bene!

Ti lascio con un articolo di approfondimento...

In forma senza complicarsi la vita: cosa mettere nel carrello.

E ti aspetto sul sito...

**In forma senza complicarsi la vita:
cosa mettere nel carrello.**

a cura del PT Mattia Lorenzini

Quest'articolo vuole essere una sorta di vademecum dello sportivo e non.

Consigli e linee guida per iniziare bene

già dal supermercato in cui siamo soliti andare.

Molti di noi sono appassionati di bodybuilding e fitness ed alcuni praticano a livello agonistico. Sono molti gli amatori però, che si allenano 3/4 volte a settimana,

ricercando un buon livello fitness, inteso come buon rapporto tra massa magra e massa grassa senza avere particolari fini agonistici.

Tutti gli anni dietologi, nutrizionisti, imprenditori del fitness, case di integratori, e guru di turno, vengono fuori col protocollo vincente, la dieta nuova e rivoluzionaria. Poi ci sono le

riviste di disinformazione, che promuovono la dieta della banana o del cioccolato.

Cosa fare se:

- ✓ vuoi sentirti meglio con te stesso, modificare la tua composizione corporea, vederti meglio allo specchio;
- ✓ vuoi sentirti bene fisicamente, con un approccio dietetico salutare e naturale;
- ✓ vuoi un protocollo flessibile per non dover rinunciare alle cene fuori e per non dover riempire il frigo con contenitori di riso;

✓ non hai tempo e modo di pesare gli alimenti ma vorresti comunque apparire al meglio.

Per rispondere a tutte queste esigenze posso dirvi: TUTTO parte dal CARRELLO.

Molti si approcciano ad uno stile di vita salutare ma pochi sanno realmente cosa fare.

Ed ecco che ogni giorno, vengono riempiti carrelli con cibi light, succhi di frutta, gallette di riso, e una lunga serie di “articoli per sportivi”.

Il concetto chiave da tenere presente quando facciamo la spesa è: ciò che è

davvero naturale, è ciò che la natura ci fornisce, senza subire nessuna lavorazione, ed è questo quindi, il modo più naturale di nutrirci, senza traumatizzare il nostro apparato

digerente e i nostri sistemi metabolici e fisiologici.

Regole base: Un occhio al passato per riprenderci il futuro.

✓ Evitare cibi poveri e dannosi (la maggior parte dei cereali contenenti glutine ad esempio). Così facendo eviteremo: glutine, lecitine, acido fitico, ftalati, e molti altri anti-nutrienti. Questo avrà subito un impatto positivo sul sistema metabolico, andando ad

eliminare quelle infiammazioni silenti che spesso si fanno sentire quando ormai han fatto danni.

✓ Prediligere alimenti ricchi, che a parità di apporto energetico e macronutrienti, siano ricchi anche dal punto di vista dei micronutrienti (sali minerali, oligoelementi...), elementi questi, molti dei quali essenziali, che il nostro corpo deve necessariamente assumere attraverso l'alimentazione.

✓ Evitare i latticini non fermentati. Il lattosio è un disaccaride che pochi di noi tollerano, e che ha bisogno di enzimi specifici per essere degradato, i quali scarseggiano nell'età adulta. Inoltre

siamo l'unica specie che continua a bere il latte dopo lo svezzamento. Discorso diverso per lo yogurt e tutti i fermentati, i quali

contengono lattosio solo in tracce.

COSA METTO NEL CARRELLO?

✓ Frutta, di ogni tipo, privilegiando quella di stagione, calcolando almeno due porzioni al giorno.

✓ Verdura, possibilmente fresca, dalle carote ai broccoli, dal cavolfiore all'insalata, da il finocchio agli spinaci, di tutto e di più. Calcolare almeno due porzioni al giorno.

✓ Carne, soprattutto proveniente da grandi ruminanti, quindi bovina. La carne bovina è ricca di nutrienti, utile soprattutto per chi fa sport, per il suo apporto di ferro, vitamine del gruppo B e alla sua notevole densità calorica. I benefici si amplificano se si parla di animali allevati al pascolo.

✓ Carni bianche e soprattutto pesce, meglio se ricco di omega 3 (la dieta moderna è troppo sbilanciata verso gli omega 6, ristabilire un giusto rapporto porterà a notevoli benefici a livello fisico).

✓ Uova intere, ricche di vitamina D, di proteine di ottima qualità, e con un buon

apporto di colesterolo, materia prima indispensabile per la sintesi degli ormoni

steroidi. (Ricordo invece che il colesterolo ematico, soprattutto LDL, è influenzato solo da un 25-30% dall'alimentazione, il resto è di produzione endogena. L'eccessiva produzione endogena è da attribuirsi a dimetabolismi soprattutto causati da eccessi glucidici e calorici, frutti di un alimentazione innaturale).

✓ Frutta secca quali mandorle, noci, e nocciole, ricchissima di micronutrienti e con un elevato apporto energetico. Ricche in proteine e in grassi monoinsaturi, aiutano a regolarizzare lo

stimolo della fame, favorendo un calo ponderale, e si comportano da

“integratore naturale” fornendo vitamine e minerali, oltre ad abbassare i livelli ematici di colesterolo LDL, con un notevole beneficio dal punto di vista cardiovascolare.

✓ Tuberi, ricchi di amidi, che forniscono una buona dose di carboidrati, senza appesantire troppo la digestione.

✓ Cereali privi di glutine quali riso, quinoa, grano saraceno, miglio ed amaranto, ottima fonte “pulita” di carboidrati complessi.

✓ Yogurt intero, da consumare con moderazione.

E ORA CHE HO FATTO LA SPESA COME MI REGOLO?

✓ Seguire le basi della crononutrizione:

✓ Carboidrati e proteine a colazione;

✓ Frutta a metà mattina;

✓ Carboidrati e verdure a pranzo;

✓ Frutta secca nel pomeriggio;

✓ Proteine a cena;

✓ Effettuare dai 3 ai 5 pasti al giorno (se ricerchiamo un calo ponderale la cena sarà l'ultimo pasto della giornata. Non verrà introdotto cibo successivamente);

✓ Eliminare la dipendenza dallo zucchero ma anche dai sapori dolci, i quali possono portare a ricadute. Evitare quindi i così detti “dolci dietetici”;

✓ Condire poco gli alimenti. Questo oltre a ridurre i fenomeni di ritenzione idrica e prevenire l'ipertensione, aiuterà a rieducare il palato ai sapori veri del cibo, favorendo l'adattarsi ad un alimentazione sana e naturale;

✓ Bere una quantità appropriata d'

acqua, rigorosamente oligominerale.

L'acqua oltre ad essere un anoressizzante naturale e promuovere la diuresi, è considerato un

macronutriente essenziale per il nostro organismo, anche se non apporta calorie.

L'apporto minimo giornaliero d'acqua si aggira su un minimo di 2 litri.

Questa quota aumenta notevolmente nello sportivo, per la perdita di liquidi indotta dalla sudorazione, e per l'aumentato consumo calorico (il corpo necessita di almeno 1g d'acqua per kcal spesa);

Un pasto è un pasto! Basta con la storia

della colazione forzosamente dolce all'italiana!

Mangiare sempre a sazietà.

E SE ESCO A CENA FUORI CON GLI AMICI?

- ✓ Rispettare il più possibile la cron-alimentazione;
- ✓ Scegliere dal menù cibi poco lavorati, ricchi di micronutrienti e poveri di anti-nutrienti;
- ✓ Assumere sempre calorie di qualità.

Ricette

Dolci



"Oh Dio, se non puoi farmi dimagrire,
fai almeno che i miei amici ingrassino."
Erma Bombeck



Hummus Dolce di Ceci e Burro di Arachidi

(con variazione Paleo)

Ingredienti: (1 porzione)

- 75 gr di ceci cotti
- 20 gr di burro di arachidi 100% (*)
- 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale

10 ml di latte vegetale

arachidi tritate per guarnire
(facoltative) (*)

gocce di cioccolato fondente per
guarnire (facoltative)

(*) Variazione Paleo: sostituire burro di
arachidi con burro di mandorle, le
arachidi con frutta secca preferita.

Procedimento:

Se utilizzate ceci secchi preparateli
come indicato in confezione.

Se utilizzate ceci cotti, scolateli per
bene e metteteli in un mixer.

Aggiungete tutti gli altri ingredienti e azionate.

Smuovete gli ingredienti dalla parete del mixer con una spatola e azionate ancora.

Quando è tutto omogeneo servite con arachidi tritate e gocce di cioccolato fondente.

Valori nutrizionali:

Calorie 237 - C 21 gr - P 15 gr - G 12 gr



Tutti i "Ti amo" del mondo non faranno mai un "Ti trovo dimagrita".



Mini Cream Pie

(con variazione Paleo)

Ingredienti: (2 Mini Cream Pie)

- 20 gr di fiocchi di avena (*)
- 20 gr di arachidi sgucciate (*)
- 20 gr di burro di arachidi o [applesauce](#) (*)
- ½ banana
- 1 cucchiaino di cacao
- un goccio di latte vegetale

□ frutta fresca per guarnire

(*) Variazione Paleo: sostituire burro di arachidi con burro di mandorle, le arachidi con frutta secca preferita e i fiocchi di avena con ulteriore frutta secca.

Procedimento:

Mettete in un mixer i fiocchi di avena, le arachidi sgusciate e il burro di arachidi e azionate.

Prendete una teglia per muffin o simili (potete usare anche l'esterno delle tazzine da caffè) e date forma ai vostri cestini.

Ora nel mixer mettete la banana con il cacao e frullate, aggiungete il latte a goccio fino a consistenza desiderata.

Farcite i vostri cestini con la crema di banana.

Guarnite con frutta secca o frutta fresca e ponete in frigo per almeno un'ora prima di servire.

Valori nutrizionali per 1 Mini Cream Pie

Calorie 205 - C 17 gr - P 13 gr - G 12,5 gr



"Nessuno può essere saggio a stomaco vuoto."
George Heliot

Cannoli di Sandwiches farciti

Ingredienti: (per 4 cannoli)

- 4 fette di pancarrè integrale senza crosta
- 1 uovo
- farina di mandorle o cocco rapé
- vaniglia
- marmellata, burro di arachidi o ciò che preferite per farcire

Procedimento:

In un piatto sbattete l'uovo con la vaniglia.

In un altro piatto mettete la farina di mandorle o il cocco rapé (o entrambe).

Con l'aiuto di un mattarello stendete le fette di pancarré.

Mettete l'ingrediente scelto per farcire, su un'estremità del pancarré e arrotolate.

Passate i cannoli ottenuti prima nell'uovo, lasciate scorrere l'eccesso d'uovo.

Poi passate i cannoli nella farina di mandorle o nel cocco e impanate bene in ogni angolo.

Ricoprite una teglia con della carta forno e posizionatevi sopra i cannoli.

Infornate a 200° per 10'.

Valori nutrizionali per 1 Cannolo senza farcitura

Calorie 100 - C 11 gr - P 5,5 gr - G 4 gr



Fit with Fun

"Il cioccolato è divino, avvolgente, sensuale, profondo.
Nero, sontuoso, gratificante, potente, denso, cremoso,
seduttore, suggestivo, ricco, eccessivo, setoso, dolce,
lussurioso, celeste..."

Elaine Sherman



Frittata Dolce

Ingredienti: (per una frittata)

- 1 uovo
- 100/200 gr di albume
- vaniglia
- 1 quadratino di cioccolato fondente all'85% minimo
- 10 gr di noci
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero o miele

□ una manciata di mirtilli o frutta preferita

Procedimento:

Sbattete le uova insieme all'albume e alla vaniglia.

Cuocete al forno o in una padella antiaderente.

Al momento che è pronta ponetela in un piatto.

Cospargetela con il cioccolato fuso (che si scioglierà in modo godurioso), lo sciroppo d'acero e le noci tritate.

Aggiungete i mirtilli o altra frutta preferita.

Valori nutrizionali per 1 Frittata Dolce

Calorie 315 - C 14,5 gr - P 32 gr - G 15 gr



"Mangiare è uno dei quattro scopi della vita... quali siano gli altri tre, nessuno lo ha mai saputo."

Proverbio cinese



Plumcake Zucca e Mandorle

(con variazione Vegan)

Ingredienti: (per un plumcake da 8 fette)

- 80 gr di farina di mandorle
- 300 di purè di zucca (circa 350/400 cruda)
- 20 gr di farina di cocco
- 3 uova (*)
- dolcificante preferito (miele,

sciropo d'acero, stevia, tic)

- un pizzico di sale
- cannella
- noce moscata
- 1 cucchiaino di lievito per dolci

(*) per versione Vegan sostituite le uova con 3 uova di semi (mettete in ammollo 45 gr di semi di chia o farina di semi di lino in 150 ml di acqua per almeno 10/15')

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 180°.

In una ciotola unite la farina di mandorle, la farina di cocco, il sale, la cannella, il lievito e la noce moscata.

In un'altra ciotola unite le uova con il purè di zucca e amalgamate per bene.

Un cucchiaino alla volta aggiungete i secchi agli umidi.

Amalgamate per bene.

Ricoprite una teglia per plumcake con carta forno, versateci dentro l'impasto e infornate per 45/60'.

Fate la prova dello stecchino.

Potete servire con un po' di yogurt e cannella.

Valori nutrizionali per 1 fetta

Calorie 100 - C 5 gr - P 5 gr - G 7 gr



"La mattina quando vi alzate, fate un sorriso al vostro cuore, al vostro stomaco, ai vostri polmoni, al vostro fegato. Dopo tutto, molto dipende da loro."

Thich Nath Hanh



Muffin Vegan al Cioccolato

(con variazione GF)

Ingredienti: (Per 4 Muffin grandi)

- 20 gr di farina di riso
- 20 gr di fiocchi di avena (*)
- 15 gr di semi di chia
- 50 ml di latte vegetale preferito
- 20 gr di cacao magro in polvere
- un vasetto di yogurt di soia (100/125

gr circa)

- essenza di vaniglia
- 50 ml di acqua
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 2 gocce di succo di limone
- dolcificante preferito

(* per versione Gluten Free utilizzate avena senza glutine oppure omettete l'avena ed aumentate di altri 20 gr la farina di riso, oppure sostituite l'avena con 20 gr di farina di mandorle.

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 180°.

Come primo passo mettete i semi di chia in un bicchiere con l'acqua e lasciateli in ammollo per 10/15'.

In una ciotola setacciate la farina di riso e il cacao, aggiungete l'avena e unire.

Versate a filo il latte e amalgamare.

Aggiungere poi lo yogurt di soia e la vaniglia e amalgamare.

Unite poi i semi di chia gelatificati e continuate ad amalgamare bene.

Aggiungete all'impasto il cucchiaino di bicarbonato, spruzzate sopra il succo di

limone, attendete che termini la reazione ed unire quest'ultimo ingrediente.

Prendete una teglia per muffin e dividere l'impasto in 4 parti.

Infornate per 40' e lasciate intiepidire in forno spento.

Valori nutrizionali per 1 muffin

Calorie 100 - C11 gr - P 4,5 gr - G 3 gr



"Non riesco a separare la bocca dai bordi deliziosi della sua tazza. Una cioccolata da morire, morbida, vellutata, profumata, inebriante."

Guy de Maupassant

Pancake Pera Formaggio e Cioccolato

(con variazione GF)

Ingredienti:(per due persone)

- 50 gr di quark magro
- 50 gr di yogurt greco naturale
- 1 pera grande (circa 150 gr)
- 100 gr di fiocchi di avena (*)
- 1 uovo

- ☐ 200 gr di albume
- ☐ essenza di vaniglia
- ☐ 20 gr di zucchero di canna integrale
- ☐ 20 gr di cacao magro in polvere
- ☐ 1 cucchiaino di lievito per dolci

(*) per la versione Gluten Free usate avena senza glutine o farina di riso.

Procedimento:

(Io preparo il pancake la sera prima in forno a mo' di torta, se desiderate fare come me, preriscaldate il forno a 180°, altrimenti cuoceteli in padella

antiaderente come da norma)

Tagliate la pera a pezzettoni e mettete da parte. In un mixer ponete i fiocchi di avena e azionate. Aggiungete poi l'uovo, l'albume e la vaniglia e azionate.

Poi aggiungete il formaggio quark, lo yogurt greco e metà dello zucchero di canna

integrale e azionate fin a rendere tutto omogeneo. Infine aggiungete il lievito e azionate ancora.

Considerando l'utilizzo dei pezzettoni di pera io consiglierei l'uso di una teglia da torta.

Prendete una teglia rotonda (la mia è di 22 cm di diametro) e sistemate i pezzettoni di pera in modo uniforme. Versatevi sopra l'impasto e infornate per 20'.

Al momento di servire preparate la cioccolata unendo il cacao col restante zucchero, un pizzico di vaniglia e circa 20 gr di acqua.

Unite per bene poi lasciate colare goduriosamente sul pancake.

Valori nutrizionali per 1 porzione

Calorie 435 - C 55,5 gr - P 26,5 gr - G 10,5 gr



"Non c'è amore più sincero di quello per il cibo."
George Bernard Shaw



Biscotti farciti

(con variazione GF)

Ingredienti: (per circa 10 biscotti)

- 2 banane (circa 200 gr)
- 200 gr di fiocchi di avena (*)
- 15 gr di semi di chia
- 1 cucchiaino di cannella
- pizzico di sale
- marmellata, gocce di cioccolato o ciò che preferite per farcire

(*) per la versione Gluten Free optare per un'avena senza glutine

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 180°.

In un mixer mettete i fiocchi d'avena e azionate.

Aggiungete poi la banana, il pizzico di sale, i semi di chia e la cannella e azionate ancora.

Quando l'impasto è omogeneo dividetelo in 10 parti uguali.

Ricoprite una teglia grande con carta forno.

Posizionate sulla teglia le 10 porzioni e date una forma arrotondata.

Con il retro di un cucchiaino fate in modo di creare una rientranza al centro nei

biscotti.

Farcite i biscotti con marmellata, gocce di cioccolato, burro di arachidi o ciò che preferite.

Infornate per circa 12'.

Lasciate raffreddare.

Valori nutrizionali per 1 biscotto senza farcitura

Calorie 100 - C 16,5 gr - P 2,5 gr - G 2
gr

“Mi piace cucinare perché dopo una giornata in cui niente è sicuro, una torna a casa e sa con certezza che aggiungendo al cioccolato rossi d'uovo, zucchero e latte l'impasto si addensa: è un tale conforto!”
Julia Child



Super Torta Doppio Cioccolato con Melograno Sciropato

Ingredienti: (per teglia rotonda da 18 cm
- 8 fette)

- 2 uova
- 100 gr di fiocchi d'avena
- 200 gr di albume
- 35 gr di cacao magro in polvere
- 25 gr di miele
- vaniglia
- 50 gr di cocco rapè

- 100 gr di quark magro
- 1 avocado e ½ (circa 150 gr)
- 100 gr circa (o quanti ne volete) di chicchi di melograno
- 1 cucchiaino di glassa di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 180°. Ricoprite una teglia rotonda diametro 18 cm con carta forno. Montate leggermente gli albumi con un pizzico di sale. In un

mixer ponete l'avena e azionate.

Aggiungete poi le uova, la vaniglia, e metà miele e azionate ancora.

Aggiungete il quark e il cacao e amalgamate per bene. Poi aggiungete il cocco e l'albume montato 1 cucchiaino alla volta. Infine aggiungete il lievito e unite. Io ho preferito fare due torte da sovrapporre. Quindi dividete l'impasto in due parti uguali e infornate la prima parte per 20'. Lasciate intiepidire 10' nel forno spento. Toglietela dal forno, preriscaldatelo nuovamente e quando è caldo cuocete l'altra. Mettete ora nel mixer la polpa di avocado, il restante miele e la vaniglia. Azionate e lasciate che diventi una perfetta mousse.

Conservate in frigo fin al momento di utilizzarla.

Ora mettete i chicchi di melograno in un pentolino insieme al cucchiaino di glassa di aceto balsamico e al cucchiaino di zucchero di canna e lasciate cuocere finché non sciroppa. Appena le torte son raffreddate proseguiamo con la farcitura.

Dividete la crema di avocado lasciandone un po' di più per la copertura.

Coprite una torta e poi poggiate sopra l'altra torta, distribuite tutta la restante crema di avocado sopra e nei lati. Lasciate ora scorrere al centro della

torta il melograno sciroppato.

Valori nutrizionali per 1 porzione

Calorie 190 - C 15,5 gr - P 9 gr - G 10
gr



"La cucina è di per sé scienza,
sta al cuoco farla diventare arte."
Gualtiero Marchesi



Biscotti Proteici Lime Pistacchio

(variazioni: senza proteine & Paleo)

Ingredienti: (per 30 biscotti)

- 30 gr di pistacchi sgusciati
- 120 gr di farina di riso (*)
- 30 gr di zucchero di canna integrale
- 30 gr di succo di lime
- 30 gr di proteine in polvere (**)
- pizzico di zenzero in polvere

□ pizzico di sale

(* per variazione paleo utilizzare farina di cocco o di mandorle.

(**) sostituire le proteine in polvere con pari peso di farina scelta.

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 180°.

Tritate i pistacchi e mettere 5 gr da parte per guarnire i biscotti.

In una ciotola setacciate la farina.

Aggiungete i pistacchi tritati, le proteine in polvere, lo zenzero, il sale e lo

zucchero e unite per bene.

Ora aggiungete a poco a poco il succo di lime per compattare.

Se l'impasto è troppo secco aggiungete a poco a poco altro succo, se troppo denso

dovrete aggiungere altra farina.

Stendete la pasta e con un bicchiere o una formina per biscotti ricavate 30 biscotti o quanti vi riesce di ricavarne.

Spolverate i biscotti con i pistacchi tenuti da parte

Ricoprite una teglia con carta forno,

ponete sopra i biscotti e infornate per 15'.

Valori nutrizionali per 1 biscotto

Calorie 30 - C 4,5 gr - P 1 gr - G 0,5 gr

Primi piatti

e

Piatti Unici



"Il corpo umano è un tempio e come tale va curato
e rispettato, sempre!"

Ippocrate



Vellutata di Cavolfiore e Patate con Ceci tostati

(con variazione Paleo)

Ingredienti: (per due persone)

- 1 cavolfiore
- 400 gr di patata dolce (o normale)
- 200 gr di ceci cotti (*)
- 1 cucchiaio d'olio evo

- ☐ 1 bicchiere di acqua
- ☐ 1 bicchiere di latte preferito
- ☐ sale, pepe, paprika e cumino
- ☐ 1 spicchio d'aglio
- ☐ timo e prezzemolo per guarnire

(*) Per rendere la ricetta Paleo, omettete i ceci.

Suggerimento: per aumentare l'apporto proteico, potete aggiungere delle proteine in polvere appena prima di servire aggiungendo un po' di latte in più.

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 200°. Pulite e tagliate il cavolfiore a pezzi.

Mettetelo in una ciotola capiente insieme all'aglio, ai ceci, all'olio, alla paprika, al cumino e a due cucchiaini di acqua. Amalgamate bene.

Ricoprite una teglia grande con carta forno e posizionatevi sopra il cavolfiore con l'aglio e i ceci.

Fate in modo di lasciare un po' di spazio anche per la patata e di cuocerla possibilmente con la buccia. Infornate per circa 40'.

Tenete da parte un po' di fiori di cavolo e qualche cece per guarnire.

Pulite la patata dalla buccia e frullatela insieme al cavolo e al bicchiere d'acqua.

Versate tutto in una pentola e riscaldare aggiungendo il latte, sale e pepe.

Quando raggiunge la temperatura desiderata, spegnete e servite.

Guarnite con i ceci e il cavolfiore tenuto da parte, aggiungere timo e prezzemolo, o quello che avete e preferite.

Valori nutrizionali per 1 porzione

Calorie 470 - C 67 gr - P 27 gr - G 8 gr



"S'ha da resistere alla vecchiezza e da
compensare i suoi difetti con le cure;
s'ha da aver riguardo della salute,
da far moderato esercizio,
da usar tanto di cibo e di bevanda,
che si ristorino le forze, non le si opprimano."
Cicerone



Fagioli alla Messicana

Ingredienti: (per una persona)

- 150 gr di fagioli rossi o neri cotti
- 1 scatola grande di tonno naturale (la mia è da 120 gr)
- cipolla (quanta ne preferite)
- 1 cucchiaio di olio evo
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- paprika e/o peperoncino
- cumino

pizzico di cannella

sale

Riso (facoltativo)

Suggerimento: per questa ricetta il riso è facoltativo, io amo aggiungerne almeno un pugno accanto ad ogni pasto simile. Potete utilizzare le spezie che preferite ma sono consigliate di base la paprika e il peperoncino, in quanto la ricetta nasce piccante.

Potete aumentare o diminuire sia i fagioli, che il tonno che il riso.

Procedimento:

Cuocete il riso come indicato sulla confezione.

In una padella mettete la cipolla tagliata insieme a tutte le spezie e a due cucchiai di acqua e fate leggermente appassire.

Aggiungete poi il tonno e fate rosolare un paio di minuti.

Infine aggiungete la passata di pomodoro, il cucchiaio di olio evo, i fagioli e il sale.

Lasciate insaporire un paio di minuti.

Servite in una bella ciotola capiente sopra a del riso o a dei crostini.

Oppure gustatelo così.

Valori nutrizionali (calcolati con il riso)

Calorie 390 - C 37 gr - P 38 gr - G 11 gr



"Il primo dovere di chi dà consigli a un uomo infermo che segue una dieta nociva alla salute è quello di cambiar sistema di vita; le altre indicazioni verranno solo se egli accetta con convinzione queste disposizioni."

Platone



Pomodori ripieni di Quinoa

(Con versione Vegan e No Vegan)

Ingredienti: (per 4 pomodori ripieni)

- 4 pomodori grandi
- 80 gr di quinoa
- 1 carota
- ½ cipolla rossa
- una foglia di cavolo cappuccio
- 4 uova (facoltative)

□ sale, pepe e spezie preferite

Procedimento:

Cuocete la quinoa come indicato sulla confezione. Preriscaldate il forno a 200°.

Ricoprite una teglia con carta forno.

Lavate i pomodori e fate un taglio orizzontale quasi in cima, come a creare un cappello.

Con l'aiuto di un cucchiaino svuotate il pomodoro all'interno e conservate la polpa.

Posizionate pomodori e cappelli sulla

teglia e infornate per circa 20'.

Tagliate la foglia di cavolo cappuccio a strisce e poi a quadretti, tagliate anche la carota e la cipolla a pezzetti piccoli.

In una padella mettete un po' di polpa di pomodoro e aggiungete il cavolo, la carota e la cipolla. Fate appassire leggermente.

Aggiungete poi la quinoa e le spezie e lasciate insaporire un paio di minuti.

Togliete i pomodori dal forno e riempiteli con la quinoa.

Se volete aggiungere le uova fate in modo che la quinoa non arrivi all'orlo

dei pomodori altrimenti l'uovo scivolerà via. Create con un cucchiaino un letto dove adagiare l'uovo.

La quinoa non entrerà tutta ma il resto la servirete accanto ai pomodori. Infornate quindi per 10'. Togliete nuovamente la teglia dal forno. Rompete le uova e lasciatele cadere al centro dei pomodori. Infornate altri 5'. Servite con la restante quinoa.

Valori nutrizionali per 1 pomodoro

Calorie 470 - C 67 gr - P 27 gr - G 8 gr



"Dio fece il cibo,
ma certo il diavolo
fece i cuochi!"
James Joyce



Lasagna di Patate dolci con crema di Peperoni

(con variazione Vegan)

Ingredienti: (per due porzioni)

- ½ kg di patate dolci (o normali)
- 400 gr di macinato magro di manzo (*)
- cipolla q.b.
- sedano q.b.
- 1 carota

2 peperoni rossi

2 cucchiaini di latte preferito

sale, pepe

(* Per la variazione Vegan sostituire la carne macinata con soia granulare (o quinoa).

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 200°. Ricoprite una teglia grande (leccarda) con carta forno.

Sbucciate le patate e tagliatele a fette. Pulite i peperoni e tagliateli a metà.

Posizionate peperoni e patate sulla teglia e infornate per 20'.

Ora se avete optato per la soia (dopo averla tenuta in ammollo) proseguite esattamente come dirò per la carne macinata. Prendete una padella e mettete dentro la cipolla, il sedano e la carota puliti e tagliati a pezzetti, insieme a due cucchiari di acqua. Trascorsi 5' circa aggiungete il macinato (o la soia, o la quinoa).

Lasciate cuocere e insaporire il tutto poi spegnete. Quando patate e peperoni saranno cotti e intiepiditi, togliete la pelle ai peperoni e metteteli in un mixer con sale, pepe e i due cucchiari di latte e frullate per bene.

Ora prendete una teglia per la lasagna, preparandola per 2 persone io utilizzo una teglia per plumcake. Rivestite la teglia di carta forno e fate un primo strato di patate.

Proseguite con uno strato di macinato (o soia, o quinoa), e così via.

Ancora uno di patate e uno di macinato fin a terminare gli ingredienti.

Come ultimo passaggio versate la crema di peperoni sulla lasagna facendola scorrere in modo omogeneo. Infornate per 10'.

Valori nutrizionali per 1 porzione

Calorie 490 - C 60 gr - P 48 gr - G 7 gr



"Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto
in cui devi vivere."

Jim Rohn



Quinoa con Polpo e Zucchine agli agrumi

(variazione Vegan)

Ingredienti: (per una persona)

- 50 gr di quinoa
- 200 gr di polpo fresco (*)
- 1 zuccina
- 1 limone
- 1 arancia

1/2 cucchiaino di olio evo

sale, pepe, zenzero

menta o basilico

(* omettere il polipo per versione Vegan

Procedimento:

Cuocete il polpo in una pentola senza acqua.

Quando prende colore infilzate con una forchetta per vedere se è cotto.

Cuocete la quinoa come indicato in confezione.

Tagliate una zuccina a julienne (io ho usato la grattugia) e mettetela in una padella con il succo del limone e dell'arancia, e lo zenzero, e lasciate che cuocia così.

Aggiungete poi alle zucchine, la quinoa cotta, il polipo tagliato a pezzetti e l'olio. Lasciate che prendano sapore tutti gli ingredienti per un paio di minuti poi servite.

Guarnite con una fettina di limone e arancia, foglie di menta o basilico.

Valori nutrizionali

Calorie 480 - C 51 gr - P 46,5 gr - G 10 gr



"Seguite questa sana e salutare regola di vita:
concedete al corpo solo quanto basta a mantenerlo
in salute."

Lucio Anneo Seneca



Vellutata Patate e Zucca

Ingredienti: (per una persona)

- 1 patata media (200/250 gr)
- 300 gr di zucca
- cipolla q.b.
- 1 bicchiere di latte preferito
- sale, pepe, noce moscata
- cubetti di prosciutto (facoltativi)
- prezzemolo

□ 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
(*)

(*) per la versione vegana sostituire con lievito alimentare in scaglie.

Procedimento:

Sbucciate e pulite la patata e la zucca.

Tagliate a pezzi la patata, la zucca e la cipolla e mettete tutto in una pentola.

Coprite le verdure con acqua e lasciate cuocere per almeno 30'.

Trascorso questo tempo aggiungete il bicchiere di latte e la noce moscata e alzate leggermente la fiamma in modo da

far evaporare eventuali liquidi in eccesso.

Con l'aiuto di un cucchiaino di legno (o in un mixer), schiacciate le verdure direttamente in pentola mentre cucinano.

Appena la vellutata raggiunge la consistenza desiderata, salate, pepate, aggiungete il parmigiano, girate per bene e servite con prezzemolo e cubetti di prosciutto.

Valori nutrizionali

Calorie 350 - C 67,5 gr - P 14 gr - G 5 gr



"Il cibo trova sempre coloro che amano cucinare!"

Ratatouille



Risotto Vongole e Piselli

Ingredienti: (per una persona)

- 60 gr di riso integrale
- 200 gr di vongole
- 100 gr di piselli cotti
- 100 gr di pomodorini
- ½ cucchiaino di olio evo
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo

□ sale, pepe

Suggerimento: in caso di risotti prediligo il riso integrale in quanto la lunga cottura lo porta a diventare più cremoso e ad aumentare di molto il volume, voi potete optare per qualsiasi riso preferiate.

Procedimento:

Cuocete il riso come indicato in confezione.

Mettete le vongole in una pentola o padella e lasciate sulla fiamma accesa finché non si aprono da sole.

Scolatele tenendo due cucchiaini della

loro acqua da parte.

In una padella mettete l'olio con due cucchiaini di acqua e l'aglio, appena l'aglio diventa dorato, aggiungete i pomodorini puliti e tagliati a metà e lasciate cuocere 15'.

Pulite le vongole dai gusci, lasciandone alcune intatte per guarnire.

Aggiungete le vongole nella padella, aggiungete anche l'acqua di cottura loro che

avevate messo da parte e i piselli sgocciolati, aggiungete sale, pepe e prezzemolo e spegnete.

Quando il riso è pronto saltatelo in padella con il resto degli ingredienti.

Servite con le vongole tenute da parte e il prezzemolo.

Valori nutrizionali

Calorie 420 - C 67 gr - P 17 gr - G 9 gr



"Il dottor Dieta, il dottor Quietete e il dottor Gioia sono i
migliori medici del mondo."

Jonathan Swift

Piadina Caprese con Pollo e Avocado

(con variazione Vegan)

Ingredienti: (per una persona)

- 80 gr di farina preferita
- 40 gr di acqua
- spezie preferite, sale, pepe
- ½ cucchiaino di olio evo

per la farcitura:

- 100 gr di petto di pollo (*)
- ½ pomodoro

- 30 gr di avocado
- 60 gr di mozzarella (**)
- origano o basilico
- foglie di insalata o rucola

(*) Omettete il pollo nella versione Vegan.

(**) Scegliete mozzarella o formaggio vegano per la versione Vegan.

Suggerimenti: la piadina la faccio con rapporto farina/acqua di 2:1, può variare la quantità di una o dell'altra in base al tipo di farina. Solitamente aggiungo 1 cucchiaino d'olio e la piadina

viene soffice, nel caso in cui, la piadina verrà farcita con altre fonti di grassi (come questa) evito l'olio o ne metto meno. A voi la scelta finale!

Procedimento:

In una ciotola mettete la farina con il sale e le spezie. Aggiungete l'olio e poi l'acqua a filo e impastate per bene.

Lasciate riposare 10' coperta. Su una piastra cuocete il petto di pollo.

Sciacquate le foglie di insalata e il pomodoro. Tagliate il pomodoro a fette e aggiungete origano o basilico e sale e girate. Tagliate anche la mozzarella a fettine. Ora riscaldate una padella antiaderente o in pietra per la piadina.

Preriscaldate anche il forno a 200°.
Infarinate un piano di lavoro e stendete la

piadina. Potete fare una piadina più grande o due più piccole. Consiglio: a livello mentale, mangiare due cose invece che una dà l'idea di mangiare di più! Ora farcite le piadine.

Mettete come primo ingrediente l'insalata o la rucola, proseguite col pollo, pomodori, mozzarella e avocado. Infornate per 10' o giusto il tempo che la mozzarella fili.

Valori nutrizionali

Calorie 550 - C 61,5 gr - P 41 gr - G 18

gr

"La vita è una
combinazione di pasta e
magia."

Federico Fellini





Spaghetti di riso con Panna Vegana al Burro di Arachidi

Ingredienti (per una persona)

- 70 gr di spaghetti di riso
- 100 gr di ceci
- 5 gr di mandorle
- 5 gr di arachidi
- 60 gr di panna vegana al burro di

arachidi

- un pugno di bietole
- sale, pepe, spezie preferite

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 200°.

Rivestite una teglia con carta forno.

Tagliate a metà arachidi e mandorle.

In una ciotola mettete le arachidi, le mandorle e i ceci ben scolati.

Aggiungete spezie preferite (io paprika e cumino) e 2 cucchiaini di acqua e girate

per bene.

Lavate le bietole e tagliatele a strisce.

Disponete ceci, mandorle, arachidi e bietole sulla teglia e infornate fino a tostatura, circa 20'.

Intanto cuocete la pasta di riso come indicato sulla confezione.

Preparate la Panna Vegana di Burro di Arachidi.

Quando la pasta è cotta, scolatela e rimettetela in pentola.

Aggiungete la Panna, i ceci, le bietole, le mandorle e le arachidi lasciando

qualcuna da parte per decorare.

Girate bene e servite.

Valori nutrizionali

Calorie 520 - C 79 gr - P 26 gr - G 14 gr



"La scoperta di un piatto nuovo è più preziosa per il genere umano che la scoperta di una nuova stella."

Brillat- Savarin



Gnocchi di Patate dolci con Crema di Funghi e Noci

(con variazione Gluten Free)

Ingredienti: (per due persone)

- 200 gr di pure di patata dolce (250 da cruda con buccia)
- 220/250 gr di farina preferita (*)
- 200 gr di funghi freschi

1 tazza colma di latte o yogurt preferito

20 gr di noci tritate

1 spicchio di aglio

sale, pepe, noce moscata

(*) Per adattamento Gluten Free utilizzare una farina adatta.

Consigli: potete sostituire la patata dolce con patata normale o con la zucca. La quantità di farina può variare in base all'umidità della patata, partite da 200 gr poi ne aggiungete man a mano che impastate.

Procedimento:

Per prima cosa cuocete la patata in forno a 200° per circa 20' o poco più.

Aspettate freddi un po' poi sbucciatela e schiacciatela.

Aggiungete sale, pepe, noce moscata e la farina un po' alla volta.

Impastate fino a che si forma un bel panetto modellabile. Infarinate il ripiano di lavoro.

Dividete l'impasto in parti più piccoli e con le mani create dei serpenti di pasta.

Con un coltello poi tagliate gli gnocchi e

passateli su una forchetta per dargli le righe tipiche. Lasciate riposare sul ripiano. Pulite bene i funghi e metteteli in una padella con l'aglio. In una padella mettete l'aglio con i funghi e lasciate cuocere.

Poi passate i funghi in un mixer e aggiungete sale e latte o yogurt. Formate una crema e riversatela nella padella. Mettete una pentola colma d'acqua sul fuoco.

Appena l'acqua bolle, salate e buttate gli gnocchi. Quando salgono a galla alzateli con una schiumarola e passateli in padella. Saltate gli gnocchi con la crema di funghi per un minuto. Servite con spolverate di noci tritate e

prezzemolo.

Valori nutrizionali

Calorie 600 - C 118 gr - P 18,5 gr - G 8
gr



"Si dice che l'appetito vien mangiando, ma in realta'
viene a stare digiuni."

Totò



Pasta fresca con Crema di Peperone Rossi

(con variazione GF)

Ingredienti: (per una persona)

- 100 gr di pasta fresca, io ho usato trofie (*)
- 1 peperone rosso
- 1 cucchiaino di quark (**)
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato (***)

100 gr di pomodorini

15 gr di olive nere

basilico

sale

(* Per variazione Gluten Free scegliere una pasta adatta.

(**) Il quark esiste anche senza lattosio altrimenti optate per formaggi o yogurt vegani.

(***) Variazione vegana sostituite il parmigiano con lievito alimentare in scaglie.

Procedimento:

Pulire il peperone e tagliarlo a metà.

Cuocerlo in forno a 200° per circa 20/30'.

Aspettate freddi un po' poi liberatelo dalla buccia e mettetelo nel mixer.

Aggiungete sale, parmigiano e formaggio e frullate fin ad ottenere una crema.

Intanto cuocete la pasta come indicato sulla confezione.

Pulite i pomodorini, tagliateli a metà e tenete da parte.

Tagliate anche le olive a rondelle e aggiungetele ai pomodorini.

Quando la pasta è cotta, scolatela e rimettetela nella pentola, aggiungendo la crema di peperone, le olive, i pomodorini.

Servite con foglie di basilico.

Valori nutrizionali

Calorie 400 - C 74,5 gr - P 15,5 gr - G 10 gr



"La salute supera tutti gli altri beni esterni, a tal punto, che davvero un mendicante sano è più felice di un re ammalato."

Arthur Schopenhauer



Risotto di Spinaci

(con variazione Vegan)

Ingredienti: (per 1 persona)

- 70 gr di riso integrale
- 300 gr di spinaci freschi
- uno spicchio di aglio
- 100 gr di formaggio magro (quark o simili) (*)
- 1 cucchiaio di parmigiano (**)
- succo di limone

□ sale

(*) Il quark esiste anche senza lattosio altrimenti optate per formaggi o yogurt vegani.

(**) Variazione vegana sostituite il parmigiano con lievito alimentare in scaglie.

Suggerimento: per i risotti scelgo il riso integrale in quanto tende a diventare più cremoso e a raddoppiare il volume.

Procedimento:

Cuocete il riso come indicato in confezione.

Solitamente per quello integrale ci vogliono 40'.

In una padella mettete l'aglio, gli spinaci e un po' di succo di limone.

Nota: gli spinaci vanno sempre accompagnati con vitamina C, altrimenti il Ferro che contengono non risulta bio-disponibile.

Lasciate appassire gli spinaci non più di 5'.

Spegnete.

Quando il riso è pronto aggiungete il formaggio magro e il sale e amalgamate per bene.

Aggiungete gli spinaci e girate ancora.

Servite con spolverata di parmigiano.

Valori nutrizionali

Calorie 420 - C 67,5 gr - P 30 gr - G 6
gr

"A tavola perdonerei
chiunque. Anche i
miei parenti."
Oscar Wilde





Zuppa Thai di Ceci e Verdure al Cocco e Burro di Arachidi

Ingredienti: (per 1 persona)

- verdure a scelta (io 1 carota, $\frac{1}{2}$ zucchina e $\frac{1}{2}$ peperone, cipolla, sedano)
- 100 /150 gr di ceci cotti
- 50 gr di latte di cocco originale
- 20 gr di burro di arachidi 100% (*)
- 1 bicchiere d'acqua

- spicchio d'aglio
- cumino
- cannella
- pizzico di zucchero di canna
- zenzero fresco
- peperoncino o paprika
- sale
- succo di limone
- basilico

Suggerimento: Potete diminuire i grassi

mettendo meno latte di cocco e meno burro

d'arachidi, anche 5/10 gr possono fare la differenza.

Procedimento:

Mettete tutte le spezie in una padella sul fuoco con un paio di cucchiaini d'acqua, per circa 1'.

Aggiungete cipolla, aglio e zenzero fresco e lasciate insaporire un altro paio di minuti.

Aggiungete poi il burro di arachidi, il latte di cocco e il bicchiere d'acqua.

Amalgamate per bene.

Lavate e pulite le verdure che avete scelto e tagliatele a pezzi.

Ora potete aggiungere tutte le verdure alla padella, insieme al sale e al pizzico di zucchero di canna. Portate ad ebollizione per 5'.

Abbassate poi la fiamma e lasciate cuocere fino a consistenza desiderata.

Aggiungete succo di limone e foglie di basilico. Servite su riso o cereali.

Valori nutrizionali

Calorie 365 - C 34,5 gr - P 14,5 gr - G

18,5 gr

"Il tuo corpo è la chiesa
dove la natura chiede di
essere riverita."

Marchese de Sade





Hamburger di Amaranto e Barbabietola

Ingredienti: (per 3 grandi burger)

- 50 gr di barbabietola rossa cotta
- 150 gr di legumi cotti preferiti (io ceci)
- 50 gr di amaranto
- 20 gr di farina di ceci o amido
- 10 gr di semi di zucca

□ sale, pepe

Nota: Questi burger sono molto compatti, croccanti fuori morbidi dentro ed hanno un sapore davvero unico. Sono un piatto completo potete servire semplicemente con insalata.

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 200°.

Per prima cosa cuocete l'amaranto come indicato sulla confezione, solitamente bastano 15'.

Scolate bene l'amaranto.

Mettete l'amaranto cotto, la barbabietola

e i legumi scelti in un mixer.

Aggiungete sale, pepe e se volete le vostre spezie preferite.

Azionate fino a compattare l'impasto.

In base all'umidità della barbabietola e dell'amaranto potrebbe volerci più o meno farina di ceci.

Passate l'impasto in una ciotola, aggiungete la farina che occorre e poi dividete l'impasto in 3 parti.

Date forma con le mani e posizionate su una teglia ricoperta di carta forno.

Spolverate i burger con i semi di zucca.

Infornate per 30/40' a seconda che vi piacciono più morbide o più croccanti.

Servite su letto di insalata.

Valori nutrizionali per 1 burger

Calorie 160 - C 21,5 gr - P 8 gr - G 4 gr



"Il tuo corpo è il tempio della natura e dello spirito
divino. Mantienilo sano, rispettalo, studialo,
concedigli i suoi diritti."

Henri Frederic Amiel



Padellata di Tonno, Ceci e Zucchine

(con variazione Vegan)

Ingredienti: (per una persona)

- 1 zucchina
- 1 scatola grande di tonno naturale (circa 120 gr)(*)
- 150 gr di ceci
- ½ cipolla
- 1 cucchiaio di olio evo

porro

sale, pepe, zenzero

(* Omettete il tonno e sostituitelo con Seitan o Tofu per versione Vegan.

Suggerimento: potete sostituire i ceci con altri legumi che preferisci. Potete sostituire il tonno con lo sgombro.

Nota: tendo a chiamare padellata quei piatti enormi che farei meglio a mangiare direttamente dalla padella ;)

Procedimento.

In una padella mettete zenzero e un paio di cucchiaini di acqua.

Aggiungete la cipolla, lasciarla appassire un po'.

Lavate la zuccina e tagliatela a pezzi.

Aggiungetela alla padella e lasciate cuocere per 15' girando di tanto in tanto per evitare che attacchi o aggiungendo un po' d'acqua alla volta.

Aggiungete i ceci e lasciate insaporire.

Infine aggiungete ceci, sale e pepe, girate per bene e cospargete con il cucchiaino d'olio.

Servite.

Valori nutrizionali

Calorie 365 - C 27,5 gr - P 34,5 gr - G
13 gr

Spuntini



"Verrò, ma deve essere una cena seria. Odio le
persone che prendono i pasti alla leggera."

Oscar Wilde



Hummus di Cannellini Avocado e Pistacchi

- 100 gr di fagioli cannellini cotti
- 30 gr di avocado
- 15 gr di pistacchi sgusciati
- succo di limone
- sale, pepe

Nota: la ricetta originale dell'hummus

prevede l'utilizzo della salsa tahini (ricavata dai semi di sesamo) ma in questo caso specifico, dove è presente già l'avocado e il

pistacchio come fonte di grassi, preferisco non utilizzarla. Per chi volesse può

aggiungere 1 cucchiaino di tahini o di olio evo.

Procedimento:

Sgocciolate i fagioli.

Sgusciate i pistacchi.

Tenete 5 gr di pistacchi da parte,

insieme ad un piccolo spicchio di avocado, per

guarnire.

Mettere i restanti pistacchi in un mixer insieme al resto degli ingredienti.

Se la consistenza è troppo densa per voi aggiungete un goccio d'acqua.

Servite con i pistacchi messi da parte e lo spicchio di avocado.

Potete accompagnarlo con verdure crude, pancarrè o fette wasa.

Valori nutrizionali

Calorie 260 - C 25 gr - P 12 gr - G 12 gr



"In realtà nessun essere umano indifferente al cibo
è degno di fiducia."

Manuel Vázquez Montalbán



Hummus con Peperone Rosso e Olive Nere

Ingredienti: (per una persona)

- 100 gr di ceci cotti
- 1 cucchiaino di tahini o di olio evo
- 1 cucchiaio di succo di limone
- ½ peperone rosso
- 1 cucchiaino di parmigiano

- 20 gr di olive nere denocciolate
- uno spicchio di aglio
- sale, pepe, timo

Procedimento:

Pulite e tagliate il peperone e cuocetelo nel forno a 200° per 20'.

Aspettate che freddi un po' poi liberatelo dalla buccia.

Tagliatelo a pezzi e mettetelo in un mixer.

Aggiungete anche tutti gli altri ingredienti e azionate.

Regolate la densità aggiungendo un po' d'acqua.

Guarnite con pezzi di olive, prezzemolo o timo fresco.

Potete accompagnarlo con verdure crude, pancarrè o fette wasa.

Valori nutrizionali

Calorie 225 - C 20 gr - P 9,5 gr - G 10 gr



"Salute e vigore valgono più di tutto l'oro,
un corpo robusto più di un'immensa fortuna."

Siracide

Tramezzino Tonno e Avocado

(con variazione GF)

Ingredienti (per un tramezzino)

- 50 gr di tonno naturale
- 50 gr di avocado
- succo di ½ limone
- 2 fette di pancarrè (*)
- zenzero fresco
- sale, pepe

(*) Per variazione Gluten Free scegliere del pane adatto.

Procedimento:

In una ciotola schiacciate l'avocado con la forchetta.

Aggiungete il succo di limone, il sale, il pepe e una grattugiata di zenzero fresco.

Aggiungete il tonno e girate per bene amalgamando tutti gli ingredienti.

Tostate due fette di pancarrè.

Farcite le fette di pancarrè con la crema tonno e avocado.

Servite con insalata.

Valori nutrizionali

Calorie 270 - C 30,5 gr - P 14,5 gr - G
9,5 gr



"Meglio un pezzo di pane col formaggio piuttosto che una pizza lievitata in fretta, gommosa e indigeribile. Meglio far mangiare a casa i nostri figli, potendo, piuttosto che affidarli a mense scolastiche dove rovinano il palato. L'educazione è una cosa seria anche a tavola."

Carlo Cracco

Pane tostato con Formaggio e Melograno

(con variazione GF e V)

Ingredienti: (per una fetta)

- una fetta di pane (*)
- 20 gr di formaggio magro (**)
- chicchi di melograno
- 5 gr di noci
- 1 cucchiaino di glassa di aceto balsamico
- prezzemolo o coriandolo fresco

(*) Per variazione Gluten Free scegliere del pane adatto.

(**) Per variazione Vegan usare il formaggio di anacardi o formaggi adatti.

Procedimento:

Tostate il pane.

Spalmate il pane con il formaggio scelto.


Cospargete con i chicchi di melograno, le noci tritate e il prezzemolo o coriandolo.

Lasciate cadere sul pane la glassa di aceto balsamico.

Servite.

Valori nutrizionali

Calorie 115 - C 14,5 gr – P 5,5 gr - G
3,5 gr



A proposito di politica...
ci sarebbe qualche coserellina da
mangiare?

Totò



Involtini di Melanzana

(con variazione Vegan)

Ingredienti (per 10 involtini)

- 1 melanzana
- 10 pomodorini
- 10 cucchiaini di formaggio magro (*)
- 10 fette di fesa di tacchino o di pollo (**)
- rucola

(*) Per variazione Vegan usare il

formaggio di anacardi o formaggi adatti.

(**) Per adattamento Vegan salumi adatti.

Suggerimento: potete utilizzare anche la zuccina al posto della melanzana.

Procedimento:

Tagliate la melanzane per la lunghezza, cercando di ricavare almeno 10 fette.

Grigliate le melanzane.

Appena si sono raffreddate stendetele su un piano da lavoro.

Fate il primo strato spalmando il

formaggio scelto.

Poi proseguite con il salume scelto.

Infine mettete qualche foglia di rucola e arrotolate.

In cima mettete ancora qualche foglia di rucola e un pomodorino.

Se vi può essere d'aiuto chiudete passando con uno stuzzicadenti l'involtino.

Conservate in frigo fino al momento di servire.

Valori nutrizionali per 1 involtino

Calorie 28 - C 1,5 gr - P 5 gr - G 0,2 gr



"Lo si schiaccia dolcemente
tra lingua e palato;
lentamente fresco e delizioso,
comincia a fondersi: bagna il
palato molle, sfiora le tonsille,
penetra nell'esofago
accogliente e infine si depone
nello stomaco che ride di
folle contentezza."
Gustava Flaubert



Crema di Chia e Patata Dolce con Cioccolata Proteica

(variazione senza proteine)

Ingredienti: (per una porzione)

- 50 gr di purè di patata dolce (100 gr da cruda con buccia)
- 15 gr di semi di chia
- 100 ml di latte preferito

- 10 gr di burro di arachidi
- 10 gr di proteine in polvere preferite (*)
- 10 gr di cacao magro in polvere
- vaniglia
- cannella
- acqua q.b.
- rondelle di banana per guarnire
- frutta secca preferita per guarnire

(*) Potete omettere le proteine aumentando dello stesso peso il cacao.

Suggerimento: per questa ricetta ho usato un latte vegetale dolce, ulteriore dolcezza viene data dalla patata e dalla banana, valutate il grado di dolcezza in base al proprio palato. Aggiungete nel caso, dolcificante a scelta.

Procedimento:

Cuocete la patata in forno a 200° per 20' circa. Mettete i semi di chia in un bicchiere con il latte, girate e lasciate riposare, 15' a temperatura ambiente poi tutta la notte in frigo. Quando la patata è cotta, lasciate che freddi un po' poi liberatela dalla buccia e schiacciatela. Aggiungete al purè di patata i semi di chia che avranno intanto assorbito il latte, la cannella e un po' di vaniglia.

Amalgamate bene e poi versate in un bicchiere. In un pentolino mettete il cacao, le proteine in polvere, il burro di arachidi e la vaniglia. Aggiungete circa 20/30 ml di acqua e girate fino a formare una crema.

Se liquida aggiungete ancora cacao o proteine, se densa aggiungete ancora acqua.

Fate colare la cioccolata sulla crema di patate e chia. Guarnite con le rondelle di banana e la frutta secca tritata grossolanamente.

Valori nutrizionali

Calorie 28 - C 1,5 gr - P 5 gr - G 0,2 gr

A close-up photograph of several round, chocolate-covered truffles. The truffles are coated in a fine layer of cocoa powder, giving them a rich, reddish-brown color. They are scattered on a plain white surface. The lighting is soft, highlighting the texture of the cocoa powder. A thin green horizontal line is visible near the bottom of the image, just above the text box.

"La vita è come una
scatola di cioccolatini!
Non sai mai quello
che ti capita."
Forrest Gump



Tartufini Proteici al Cocco

Ingredienti: (per 15 tartufini circa)

- 100 ml di latte di cocco naturale
- 30 gr di proteine in polvere (*)
- 20 gr di miele o sciroppo d'acero
- 40 gr di cacao magro in polvere
- 1 cucchiaino di caffè solubile
- 1 cucchiaino di liquore preferito (io al caramello)

- 5 gr di cocco rapè
- vaniglia
- pizzico di sale
- altro cacao o cocco rapè per ricoprire i tartufini

(*) Potete omettere le proteine e sostituirle aumentando di 20 gr il cacao e di 5 gr il cocco rapè.

Procedimento:

In una ciotola mettete il latte di cocco.

Aggiungete il cacao e le proteine in polvere e amalgamate bene.

Aggiungete vaniglia, sale, miele, caffè e liquore e amalgamate ancora.

Infine aggiungete il cocco e poi ponete la ciotola in frigo almeno 3 h.

L'impasto deve essere morbido per avere la consistenza di un tartufino che si scioglie bene.

Quindi prendete un piattino e mettete dentro cacao o cocco rapè.

Con l'aiuto di un cucchiaino prendete un po' di impasto, fatelo cadere sul cacao o cocco e giratelo per coprirlo tutto.

Se avete dei pirottini di carta mettete dentro i tartufini oppure poneteli

direttamente in un piatto.

Conservate in frigo fino al momento di consumare.

Valori nutrizionali per 1 tartufino

Calorie 34 - C 1,3 gr - P 1,8 gr - G 1,3 gr

Secondi



"A me piace che la gente sappia gustare non solo con la bocca e non subito: prima ci sono gli odori, prima c'è l'aspetto di un piatto. A volte serve anche il tatto: mica per niente, mangiare con le mani dà soddisfazione."

Carlo Cracco



Formaggio di Anacardi

Ingredienti (per 400 gr circa di formaggio)

- 100 gr di anacardi
- 1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di tapioca o amido
- 1 cucchiaino di agar agar

- 1 cucchiaino di succo di limone
- 200 ml di acqua
- sale a piacere

Nota: ho testato questo formaggio con degli ospiti che avevo a cena, i commenti suggeriscono che questo formaggio evoca il sapore di una ricottina ed è piaciuto a tutti.

Idea: Potete utilizzare questo formaggio anche per condire primi!

Procedimento:

Mettete gli anacardi in ammollo tutta la notte.

In un pentolino mettete l'agar agar con metà dell'acqua e tenete da parte.

Frullate gli anacardi con lievito alimentare, aglio, amido, sale, succo di limone e la restante acqua.

Aggiungete il frullato ottenuto al pentolino insieme all'agar agar e ponete su fiamma medio-bassa.

Portate a bollore, mantieni il bollore per un minuto poi trasferite subito in formine.

Se avete formine di silicone sono ottime, altrimenti vi consiglio di coprire le formine con carta forno per poter poi togliere con facilità il formaggio.

Mettete in frigo per almeno 1 h prima di mangiarlo.

Conservate in frigo.

Valori nutrizionali per circa 100 gr di formaggio

Calorie 160 - C 10,5 gr - P 6 gr - G 11 gr



"I campioni non si fanno nelle palestre. I campioni si fanno con qualcosa che hanno nel loro profondo: un desiderio, un sogno, una visione."
Muhammad Ali



Uova alla Pizzaiola cotte al Tegamino

Ingredienti: (per una persona)

- 3 uova
- 100 ml di albume
- 50 gr di passata di pomodoro
- sale, pepe, origano
- fetta di formaggio light (facoltativa)

Nota: la quantità di uova da utilizzare è molto personale come scelta, io non le temo, in quanto l'alimentazione incide

solo del 20% sul colesterolo cattivo. E le uova sono tra gli alimenti più completi a livello nutritivo.

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 180°.

Prendete un tegamino di terracotta.

Mettete sul fondo del tegamino la passata di pomodoro diluita con qualche cucchiaio d'acqua.

Aggiungete l'origano e mescolate.

Poi infornate per 10'.

Trascorso questo tempo prendete il

tegamino e versate prima l'albume.

Infornate per altri 10'.

Poi con una forchetta sbattete i bianchi, nel tegamino stesso, per formare tipo una stracciatella o uova strapazzate.

Poi ricoprite con i tuorli e cuocete per pochi minuti.

Spegnete e aggiungete la fettina di formaggio a forno spento.

Aspettate un altro paio di minuti e servite.

Valori nutrizionali

Calorie 325 - C 4,5 gr - P 37 gr - G 18,5
gr



"La gola, è stato scritto, ha un'altra peculiarità:
è il solo vizio che aumenta con l'età,
mentre tutti gli altri tendono a diminuire."
Cesare Marchi



Pollo alla Thailandese con Melanzane

Ingredienti: (per una persona)

- 180 gr di petto di pollo
- una melanzana
- 80 ml di latte di cocco
- ½ cucchiaino di pasta curry (*)
- 1 tazza di acqua
- Riso Basmati (facoltativo)

(*) La pasta curry si trova nei

supermercati (reparto etnico) o nei negozietti

alimentari etnici. Se non la trovate potete usare le vostre spezie preferite, dando preferenza ovviamente al curry, poi al peperoncino e al cumino, e aggiungendo il sale, che con la pasta curry, invece, non occorre.

Procedimento:

In una padella mettete la pasta curry (o il misto spezie che avete scelto) e un paio di cucchiaini di acqua.

Lasciate che l'acqua si colori e che inizi a sprigionare l'aroma speziato.

Pulite e tagliate una melanzana a dadini.

Aggiungete nella padella il latte di cocco con $\frac{1}{2}$ tazza di acqua e stemperate.

Aggiungete le melanzane e lasciate cuocere a fiamma media per 15'.

Trascorso questo tempo aggiungete il petto di pollo tagliato a tocchetti.

Lasciate cuocere il pollo (10/15' circa).

Se secca aggiungete un po' di acqua mano a mano.

La pietanza deve comunque essere servita cremosa e non acquosa.

Servite con riso basmati.

Tra i miei piatti preferiti e ricorrenti.

Valori nutrizionali

Calorie 343 - C 13 gr - P 44,5 gr - G 13
gr



"Impara a cucinare, prova nuove ricette, impara dai tuoi errori, non avere paura, ma soprattutto divertiti."

Julia Child



Polpette in foglie di Verza

Ingredienti: (per 5 polpette)

- 5 foglie di verza (*)
- 400 gr di macinato (manzo, pollo, tacchino...)
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- ½ fetta di pancarrè integrale
- uno spicchio di aglio

- prezzemolo
- sale, pepe
- 4 cucchiaini di passata
- 2 cucchiaini di yogurt greco 0%

(*) Non prendete le prime foglie che sono più dure e doppie ma quelle più centrali.

Suggerimento: potete mettere un pezzettino di formaggio light al centro di ogni polpetta.

Procedimento:

Preriscaldare il forno a 200°.

Bagnate il pancarrè. In una ciotola preparate le polpette.

Mettete la carne macinata, l'uovo, il parmigiano, il pane bagnato e strizzato, l'aglio, il prezzemolo, sale, pepe e amalgamate con le mani.

Dividete l'impasto in 5 parti uguali. Sciacquate le foglie di verza e posizionatele su un piano da lavoro. Mettete le polpette su un'estremità.

Piegate prima i lati verso l'interno, poi da sotto rotolate le polpette nel verza.

In un bicchiere mettete la passata, lo

yogurt, sale e pepe e girate.

Prendete una pirofila e mettete un cucchiaino di salsa sul fondo.

Posizionate sopra il sugo le polpette col verza. Infornate per 20'.

Prendete la pirofila e cospargete le polpette con il resto della salsa.

Infornate per altri 10'. Servite.

Valori nutrizionali per 1 polpetta (con macinato di tacchino)

Calorie 160 - C 2,5 gr - P 17 gr - G 8,5 gr



"Un uomo saggio dovrebbe considerare la salute come la
più grande delle gioie umane, ed imparare come,
col suo stesso pensiero, trarre beneficio dalle sue malattie."
Ippocrate



Polpette in foglie di Verza Vegan

Ingredienti: (per 6 polpette)

- 6 foglie di verza (*)
- 50 gr di soia
- 1 carota
- 100 gr di patata
- uno spicchio di aglio
- prezzemolo

sale, pepe

4 cucchiari di passata di pomodoro

2 cucchiari di yogurt di soia

(*) Non prendete le prime foglie che sono più dure e doppie ma quelle più centrali.

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 200°.Cuocete la patata

Lasciate la soia in ammollo in acqua per una notte almeno.

Sciacquatela e mettetela in un pentolino

con acqua e cuocete per mezz'ora a fiamma media. Scolate per bene e quando raffredda un po' mettete in un mixer.

Aggiungete la patata cotta, il sale, il pepe e la carota pulita.

Azionate, liberate la parete del mixer da eventuali residui e azionate ancora.

Dividete l'impasto in 6 parti (o 3 hamburger)

Sciacquate le foglie di verza e posizionatele su un piano da lavoro.

Mettete le polpette su un'estremità.

Piegate prima i lati verso l'interno, poi da sotto rotolate le polpette nel verza.

In un bicchiere mettete la passata, lo yogurt, sale e pepe e girate.

Prendete una pirofila e mettete un cucchiaio di salsa sul fondo.

Posizionate sopra il sugo le polpette col verza. Infornate per 20'.

Prendete la pirofila e cospargete le polpette con il resto della salsa.

Infornate per altri 10'. Servite.

Valori nutrizionali per 1 polpetta

Calorie 75 - C 9 gr - P 5 gr - G 2 gr



"E' una storia d'amore la cucina. Bisogna innamorarsi
dei prodotti e poi delle persone che li cucinano."

Alain Ducasse



Polpette di Soia

Ingredienti: (per 6 polpette)

- 50 gr di soia
- 1 carota
- 100 gr di patata
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- 1 cucchiaino scarso di curry
- uno spicchio di aglio
- prezzemolo

□ sale, pepe

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 200°.

Cuocete la patata.

Lasciate la soia in ammollo in acqua per una notte almeno.

Sciacquatela e mettetela in un pentolino con acqua e cuocete per mezz'ora a fiamma media.

Scolate per bene e quando raffredda un po' mettetela in un mixer.

Aggiungete la patata cotta, il sale, il

pepe e la carota pulita.

Azionate, liberate la parete del mixer da eventuali residui e azionate ancora.

Dividete l'impasto in 6 parti (o 3 hamburger).

In un piattino mettete la farina di ceci con il curry e uniteli.

Date forma alle polpette e passatele nella farina.

Rivestite una teglia con carta forno.

Posizionate le polpette sulla teglia e infornate per 20'/30.

Servite su insalata con yogurt di soia, o pane.

Valori nutrizionali per 1 polpetta

Calorie 66 - C 8 gr - P 4 gr - G 2 gr



"Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose
di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato
la strada per la salute."

Ippocrate



Pollo ripieno Tricolore

Ingredienti (per due persone)

- 2 petti di pollo
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 1 cucchiaino di formaggio morbido magro
- 1 fetta di formaggio light
- 1 cucchiaio di olio evo
- rosmarino

□ sale, pepe

□ Riso Basmati (facoltativo)

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 200°.

Cuocete il peperone rosso tagliato a metà, e il peperone verde tagliato a pezzetti per circa 20'. Tenete il peperone verde da parte.

Eliminate la pelle dal peperone rosso e mettetelo nel mixer con il formaggio morbido e azionate.

Su un piano da lavoro mettete i petti di pollo e fate per ogni petto un taglio

laterale, come a formare una tasca.

Mettete sul fondo della tasca la crema di peperone, poi fate uno strato col peperone verde. In una tazzina mettete l'olio con 2 cucchiaini di acqua.

Prendete un pennello e spennellate il petto di pollo con quest' emulsione.

Cospargete di rosmarino e infornate per 20'. Tagliate la fettina di formaggio in due parti.

Prendete il pollo dal forno, mettete la fettina di formaggio sui peperoni aiutandovi con delle forchette (attenzione a non bruciarvi!).

Infornate per altri 5' al max della temperatura (funzione grill).

Servite con Riso Basmati e eventuali resti di peperone.

Valori nutrizionali (senza riso)

Calorie 335 - C 10 gr - P 54 gr - G 9,5 gr



"Uno non può pensare bene, amare bene,
dormire bene, se non ha mangiato bene."

Virginia Woolf



Insalata di Cavolo nero e Tofu

(con variazione NoVegan)

Ingredienti (per una persona)

- 200 gr di cavolo nero Kale
- 100 gr di Tofu (*)
- ½ cipolla rossa
- una carota

- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 kiwi
- ½ cucchiaio di olio evo
- sale
- succo di limone

(*) Per la versione No Vegan potete utilizzare formaggio Feta o formaggio fresco di Capra o qualsiasi altro formaggio fresco che preferiate.

Procedimento:

Lavate le foglie di cavolo nero e asciugatele.

Prendete una ciotola grande e mettete le foglie di cavolo.

Pulite e pelate una carota.

Tagliatela usando il pelapatate.

Tagliate la cipolla rossa e aggiungetela.

Pulite e tagliate un kiwi e aggiungetelo all'insalata.

Tagliate a dadini il tofu o il formaggio che avete scelto e aggiungetelo.

Aggiungete infine i semi di chia, sale, limone e olio e girate per bene.

Accompagnate con pane tostato.

Valori nutrizionali

Calorie 400 - C 39 gr - P 23,5 gr - G 16 gr



"Detesto l'uomo che manda giù il suo cibo
non sapendo che cosa mangia.
Dubito del suo gusto in cose più importanti."
Charles Lamb



Crocchette di Okara di Soia

Ingredienti: (per 10 crocchette)

[□ i residui di soia per fare 1 lt di latte di soia](#)

□ 100 gr di avocado (*)

□ 20 gr di farina di ceci

□ 10 gr di lievito alimentare in scaglie (**)

□ sale, pepe

□ spezie a piacere

(*) Per i non vegani sostituire il lievito con parmigiano grattugiato.

(**) Potete sostituire l'avocado con patata o usarli entrambi.

Nota: col termine Okara si definiscono i residui che restano dalla preparazione di qualsiasi tipo di latte vegetale (soia, mandorle, arachidi, avena, riso, ...).

Procedimento:

Preriscaldate il forno a 200°.

Sbucciate l'avocado e privatelo del seme.

Mettetelo in un mixer e azionate.

Aggiungete poi tutti gli altri ingredienti ed azionate ancora.

L'impasto dev'essere compatto, per cui se risulta troppo denso aggiungete un po' di succo di limone o di acqua, al contrario se risulta troppo liquido aggiungete altra farina.

Dividete l'impasto in 10 parti uguale (o 5 hamburger).

Rivestite una teglia con carta forno.

Poggiate le crocchette sulla teglia e infornate per 20'.

Servite con insalata mista, verdure o in pane pita come fossero dei Falafel.

Valori nutrizionali per 1 crocchetta

Calorie 65 - C 5 gr - P 4 gr - G 3 gr

Salse

e

Condimenti



"Tutta la storia umana attesta che la felicità dell'uomo,
peccatore affamato, da quando Eva mangiò il pomo,
dipende molto dal pranzo."

George Gordon Byron



BBQ al miele (Salsa Barbecue)

Ingredienti: (per 5 porzioni)

- 10 gocce di salsa Worcestershire
- 60 gr di passata di pomodoro
- 10 gr di miele
- 1 cucchiaino colmo di concentrato di pomodoro

- 1 cucchiaio di aceto di mele
- paprika
- peperoncino
- pizzico di cannella
- sale

Per la versione super-semplice

- 60 gr di passata di pomodoro ketchup
- 10 gr di miele
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- ½ cucchiaino di senape

- 10 gr di miele
- paprika
- peperoncino
- pizzico di cannella
- sale

La prima versione è praticamente identica, la seconda è un ottimo ripiego per non

stressarsi con ingredienti che magari non si hanno in casa.

Procedimento:

Mettete in un bicchiere la passata di pomodoro con il concentrato e unite per bene.

Aggiungete tutti gli altri ingredienti tranne il miele e unite.

Infine aggiungete il miele e amalgamate.

Servire con arrostiti e/o hamburger.

Valori nutrizionali per 1 porzione

Calorie 30 - C 4,5 gr - P 0 gr - G 0 gr







Panna Vegana al Burro di Arachidi

Ingredienti: (per due porzioni)

- 1 yogurt di soia naturale (circa 100 gr)(*)

□ 20 gr di burro di arachidi 100%

□ sale, pepe

(* Se non siete vegani potete usare anche lo yogurt greco.

Nota: Potete utilizzare questa panna in panini, sandwiches e per condire la pasta.

Se la utilizzate per condire la pasta, amalgamate con un po' di acqua di cottura.

Procedimento:

In un bicchiere versate lo yogurt di soia.

Aggiungete burro di arachidi e unite.

Aggiungete sale e pepe. Servite.

Conservate in frigo.

Valori nutrizionali per 1 porzione

Calorie 87 - C 1,5 gr - P 5 gr - G 6,5 gr



Fit with Fun





Maionese Proteica di Avocado

Ingredienti: (per circa 90 gr di maionese)

- 60 gr di avocado
- 15 gr di proteine in polvere preferite(*)
- il succo di ½ limone
- sale, pepe

(*) Potete omettere le Proteine diminuendo un po' il succo di limone,

oppure

aumentandole aumentando di conseguenza il succo.

Procedimento:

Sbucciare un avocado e privarlo del seme.

Mettete l'avocado in un mixer e azionate.

Aggiungete gli altri ingredienti e azionare ancora.

Conservare in frigo fino al momento di utilizzarla.

Valori nutrizionali per una porzione da
30 gr

Calorie 60 - C 2,5 gr - P 4 gr - G 3 gr

Crema

per farcire

Dolci





Ciocco-Cocco

Ingredienti: (per circa 150 gr di crema)

- 100 ml di latte di cocco

- 30 gr di cacao magro in polvere (*)
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero o dolcificante preferito
- pizzico di sale
- vaniglia

(*) Potete aggiungere proteine, diminuendo di pari peso il cacao o aumentando il latte di cocco.

Potete rendere la crema meno grassa utilizzando meno latte di cocco e sostituendo la quantità eliminata con dell'altro latte vegetale o yogurt preferito.

Procedimento:

Versate in una ciotola il latte di cocco.

Aggiungete il cacao e unite per bene.

Aggiungete tutti gli altri ingredienti.

Se troppo densa aggiungete acqua, latte o altro latte di cocco; se troppo liquida

aggiungete altro cacao o proteine in polvere. Conservate in frigo.

Valori nutrizionali per 1 porzione da 50 gr

Calorie 110 - C 8 gr - P 3 gr - G 6 gr





Crema Vegana al Burro di Arachidi

Ingredienti:

1 yogurt di soia naturale (circa 100 gr)(*)

20 gr di burro di arachidi 100%

1 cucchiaio di sciroppo d'acero o dolcificante a piacere

vaniglia

cannella

pizzico di sale

(*) Se non siete vegani potete usare anche lo yogurt greco.

Procedimento:

In un bicchiere versate lo yogurt di soia.
Aggiungete burro di arachidi e unite.

Aggiungete tutti gli altri ingredienti e
rendete omogeneo.

Servite. Conservate in frigo.

Potete utilizzare questa panna per farcire
dolci e pancake, o semplicemente per
gustare in modo differente lo yogurt. Se
la utilizzate per condire la pasta,
amalgamate con un po' di acqua di
cottura.

Valori nutrizionali

Calorie 210 - C 11,5 gr - P 10 gr - G
13,5 gr





Fit with Fun

Frutta sciropata

Ingredienti: (per una porzione come in foto)

- 100/150 gr di frutta fresca preferita
- 1 cucchiaino di acqua
- 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale

Nota: il tempo di cottura varia in base a quanta acqua contiene il tipo di frutta che utilizzate. Ad esempio: io ho utilizzato i lamponi che contengono molta acqua. La mela invece ha tempi di cottura più ridotti.

Potete utilizzare qualsiasi tipo di frutta. Una volta feci una torta che venne senza sapore, salvai gli ospiti preparando subito un paio di sciroppi come questo. Così ognuno poteva accompagnare il dolce con il gusto che preferiva. Successone!

Procedimento:

Lavate la frutta e tagliatela a pezzi.

Mettetela in un pentolino con gli altri ingredienti.

Ponete su fiamma media fino a che la frutta diventa sciroppata.

Servite.

Varie

"La salute è il primo
dovere della vita."
Oscar Wilde





Latte di Soia

Ingredienti: (per circa 1 lt di latte)

- 80 gr di soia
- 1 lt di acqua
- pizzico di sale
- pizzico di vaniglia (opzionale)
- stevia (opzionale)

Nota: la scelta di utilizzare o meno la vaniglia e la stevia (o qualsiasi altro dolcificante) dipende dall'utilizzo che solitamente fate del latte di soia. Se lo

utilizzate anche per ricette salate, evitate sia il dolcificante che la vaniglia.

Procedimento:

Mettete in ammollo la soia per tutta la notte.

Sciacquate e mettete la soia in un frullatore con metà dell'acqua.

Frullate per bene.

Filtrate la soia con un panno o un gambaleto di nylon.

Strizzate per bene.


Mettete il liquido ottenuto su fiamma

media insieme al resto degli ingredienti e portate leggermente a bollore.

Se si forma della schiuma toglietela con una schiumarola.

Versate il latte in una bottiglia di vetro sterilizzata e quando raffredda conservate in frigo per un massimo di 3 giorni.

Considerando che la soia viene strizzata e poi utilizzata per altre ricette, non ho la possibilità a livello domestico di fare un calcolo preciso dei valori nutrizionali. Quindi considererò un 5% di soia valutando così che tutto il lt di latte non supera le 40 calorie.



"Gola è mantenimento
della vita."

Leonardo da Vinci



Panini alla Patata Dolce

Ingredienti: (per 8 panini)

- ½ cubetto di lievito fresco
- 150 gr di farina preferita
- 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale
- 100 gr di purè di patata dolce (circa 150 gr da cruda con buccia)
- 15 gr di olio evo

- 10 gr di sciroppo d'acero
- sale
- timo e semini di sesamo per guarnire (facoltativi)

Procedimento:

Unite il lievito con l'acqua, 25 gr di farina e un cucchiaino di zucchero di canna e lasciate riposare circa 20'.

Noterete che si formeranno delle bollicine.

Aggiungete dunque il purè di patate, lo sciroppo d'acero e l'olio.

Amalgamate e setacciate a poco a poco

la farina.

Unite e impastate fino a quando il composto diventa morbido ed elastico.

Lasciate riposare l'impasto al caldo fino al suo raddoppio (circa un paio d'ore).

Preriscaldate il forno a 200°.

Stendete l'impasto e formate 8 palline (o meno se volete panini più grandi; se volete panini per hot-dog ricavate 4/6 palline di impasto).

Rivestite una leccarda con carta forno e posizionatevi le palline di impasto.

Spennellate con un'emulsione di 1

cucchiaino di olio e due cucchiaini di acqua e guarnite con semi di sesamo e timo o le spezie che preferite.

Lasciate lievitare ancora per 15' poi infornate per altri 15'.

Si consiglia di consumare entro 3 giorni al massimo.

Conservate in buste trasparenti per alimenti.

Valori nutrizionali per 1 panino

Calorie 100 - C 18,5 gr - P 2,5 gr - G 2,5 gr



Fit-Bacon

(con versione Vegan)

Ingredienti:

- fette di fesa di tacchino o di pollo (*)
- albume, acqua o olio evo
- spezie preferite
- sale

(*) Per realizzare questa ricetta in versione Vegan, potete usare [la carta di riso](#) (per intenderci quella si usa per gli involtini primavera).

Procedimento:

Per realizzare questa ricetta ho provato sia l'acqua, che l'albume che l'olio evo.

La versione piaciuta di più è con l'olio,

voi provatele tutte, anche non insieme, e decidete quale versione vi piace di più. Tagliate la fesa (o le sfoglie di riso) in strisce.

Sbattete l'albume. Preriscaldate il forno a 200°.

In un piattino mettete il mix di spezie che avete scelto insieme al sale e unite.

Passate le strisce o nell'acqua, o nell'albume sbattuto o spennellatele con l'olio.

Poi impanatele per bene nelle spezie. Infornate per 10' o a croccantezza desiderata.

I valori nutrizionali variano in base agli ingredienti scelti. Possono essere un po' più alte con l'uso dell'olio. Ma stiamo comunque parlando di alimenti a bassissimo contenuto calorico.

Chi sono e dove trovarmi!

Mi chiamo Nicoletta Truglia e ho 35 anni.

Sono una napoletana che ha scelto di vivere nell'isola di Tenerife, col suo meraviglioso compagno di vita.

Fin da piccola ho avuto dedizione verso ogni tipo d'arte; disegnavo, leggevo, scrivevo, facevo mia la pazienza di ricamare abiti da sposa come mia madre

e anche la sua

bravura e fantasia ai fornelli.

Di sicuro la nostra vena artistica ci ha portate a curare nel dettaglio ogni piatto.

Ho sempre amato anche aiutare gli altri, consigliarli.

Crescendo, lo sport è entrato a far parte della mia vita (sorella ballerina e istruttrice, fratello calciatore).

Fu una delusione d'amore a portarmi in palestra per la prima volta.

Con caparbità ottenni risultati in breve tempo.

La palestra divenne la mia seconda casa.

Body building, cardio-fitness, pilates e fitboxe. Fin a prendere il brevetto di

istruttrice di sala dopo 3 anni.

Poi arrivò l'AMORE, quello vero, che sai durerà per sempre.

Decidemmo da subito di andare a vivere insieme.

Napoli però non ci veniva incontro.

Così iniziammo ad amarci, con la valigia sempre in mano.

Milano, Agerola... Tenerife.

Cambi di abitudine, cambi di città, modi di vivere, stringere la cinghia il più possibile per far quadrare tutto.

E man a mano sono (fisicamente) lievitata.

Ad aprile del 2015 mi sono ridetta basta.

Stavolta non per delusione, ma per tornare ad amarmi come meritavo.

Volevo guardarmi allo specchio e piacermi, volevo sentirmi forte, energica e in forma.

Ho iniziato programmi di home-fitness, ho ricominciato a cucinare in modo

sano,

stavolta variando il più possibile e preparando ricette fantastiche ma adatte ad una vita salutare.

Quindi è questo che cerco di offrirti: la mia conoscenza.



The logo for Google Plus, featuring a white lowercase 'g' with a '+' sign to its upper right, set against a red square background.The logo for Pinterest, featuring a white lowercase 'p' with a circular dot above it, set against a red square background.The logo for YouTube, featuring the words 'You' and 'Tube' stacked vertically in a white, rounded, sans-serif font, set against a red square background.

Fit
With
Fun



Spero che questo ebook ti sia piaciuto.

Scrivimi eventuali correzioni, critiche e suggerimenti ai miei canali social che ti elencherò a breve.

Se invece qualche ricetta ti è piaciuta e la proverai, scatta una foto e taggami inserendo anche #CuciniAmoHealthy.

Grazie per la fiducia che mi hai dimostrato!

Nicoletta Truglia Fit with Fun

Seguimi anche su:

Sito Ufficiale: FitwithFun.it

Oppure scrivimi all'indirizzo e-mail: fitwithfunitaly@gmail.com

Collaborazioni e Offerte

[The Protein Works Italia](#) per me è un'azienda fatta di persone e non di numeri, con cui collaboro e che mi tiene sempre aggiornata su tutte le loro offerte, oltre a cucirmele anche addosso per le varie occasioni. Sul sito [The Protein Works](#) potrai sempre acquistare col 25% di SCONTO usando il codice promozionale FITWITHFUN25. E se

sei un nuovo cliente c'è un regalo in più per te, in fase di registrazione ti verrà chiesto il codice di referenza, inserisci NT1058392 e potrai scegliere 210g di Whey Protein 360 o 5 dei nostri Whey Proteine 360 i-Shakes assolutamente GRATIS.

E da oggi potrai acquistare anche sul

sito [Bulk Powders](#) sfruttando il codice
CHFTF25

per ricevere il 25% di sconto, solo se
sei un nuovo cliente.

Puoi trovare altri ebook, anche gratuiti
qui: [Ebook Fit with Fun](#)

Puoi trovare alcuni miei ebook, su
Amazon, in versione Kindle o Cartaceo:

Cartaceo [CuciniAmo Healthy](#)

Kindle [CuciniAmo Healthy](#)

Kindle [Barrette & Bliss Balls](#)
[Energetiche](#)

Kindle 1 anno di Fit with Fun

Infinitamente grazie a tutti Voi!

Le informazioni contenute in questo libro devono essere considerate di carattere

puramente divulgativo ed in alcun modo sono da intendersi come sostitutive di

consulenze personalizzate da parte di un medico dietologo o nutrizionista, ne' riferirsi a specifici casi singoli per i quali si invita a consultare il proprio medico curante.

L'autore di questo libro declina ogni responsabilità di eventuali conseguenze

derivanti da un utilizzo dei suoi contenuti diverso da quello meramente informativo.

I contenuti di questo libro devono essere intesi soltanto come consigli e non usati invece come base per qualsiasi diagnosi medica.

I marchi registrati, nomi commerciali, prodotti o nomi di prodotti o di persone che possono apparire casualmente o intenzionalmente nelle foto o nei contenuti dell'ebook sono di proprietà dei rispettivi titolari, appaiono a solo titolo esplicativo e a beneficio dei proprietari stessi o delle persone interessate senza alcun fine di violazione dei diritti di Copyright vigenti.

L'autore.