

A close-up photograph of a single, bright green apple with a small brown stem. A blue measuring tape is wrapped around the apple, with the numbers and markings visible. The background is a light, neutral color.

Ricette Vegan Light

**Come perdere peso
senza dieta!**

GABY BIANCO

©copyright©
-Tutti i diritti Riservati-

Gaby Bianco

DISCLAIMER

Il contenuto del libro **RICETTE VEGAN LIGHT** ha esclusivamente scopo formativo e divulgativo. Dal momento che ogni situazione individuale è unica, si consiglia di operare una attenta valutazione, consultando un medico, prima di adottare l'alimentazione descritta in questo libro. Le ricette qui contenute non sono in nessun caso da intendersi come prescrizione medica e non sostituiscono mai il consiglio di un medico laureato in medicina e abilitato alla professione.

L'autore declina espressamente ogni

responsabilità per qualsiasi effetto negativo al lettore derivato dall'uso delle informazioni contenute in questo libro.

Nota sulla conservazione degli alimenti

Questo libro parla di cucina, non è un manuale sulla conservazione o lavorazione degli alimenti. Si invita caldamente a leggere e a seguire le direttive sulla lavorazione e conservazione del cibo emanate dai vari enti nazionali.

Il fruitore delle informazioni offerte solleva da ogni responsabilità l'autore e tutti i suoi collaboratori, diretti e indiretti, per ogni danno, diretto o indiretto, che possa derivare dall'uso improprio delle informazioni fornite, dalla eventuale inesattezza, ritardo o interruzione delle stesse.

Tutti i contenuti presenti nel libro sono di

proprietà dell'autore e in ogni caso non possono essere riprodotti e/o re-distribuiti a terzi sotto nessuna forma, neanche per uso non commerciale. Qualunque uso non autorizzato dei contenuti è strettamente proibito e sarà legalmente perseguito.

INTRODUZIONE

Diciamolo chiaramente: posso dire di aver provato qualsiasi tipo di dieta nella mia vita, da quella del minestrone a quella delle tisane o ancora quella del gelato! All'inizio sembrava che andasse tutto bene e poi arrivava sempre l'immane insuccesso...

Fare la dieta non è per niente facile e ci sono momenti in cui vorresti mollare tutto!

Posso dirti che le cose hanno iniziato a cambiare quando ho cominciato a cambiare il mio rapporto con il cibo e a non vederlo più come un rifugio dove consolarmi quando la giornata era andata storta.

Le cose sono cambiate quando ho cominciato a

volermi bene, prestando più attenzione alla qualità di quello che mangiavo, più che alle calorie, e scegliendo preferibilmente prodotti genuini, ingredienti naturali, materie prime di buona qualità e biologiche, e imparando a leggere le etichette.

Non sono una dietologa, e non ti nascondo che un grande e valido aiuto nel perdere peso mi è stato dato dal mio medico di famiglia, e ti consiglio vivamente di consultare un medico se decidi di perdere peso e, soprattutto, se hai una quantità di chili considerevole da perdere, perché la salute viene prima di tutto!

In questo libro non troverai nessuna formula magica che trasformerà il tuo fisico in un corpo tonico e scolpito dalla sera alla mattina, ma voglio condividere con te le mie ricette preferite, quelle che ho sperimentato negli anni e che mi hanno aiutato a perdere peso e a non farmi prendere dallo sconforto.

Sono tutte ricette poco caloriche, con ingredienti semplici e facili da reperire, ma gustose e che ti daranno la possibilità di variare i tuoi piatti.

Mi aiutano ancora oggi quando mi va di mangiare qualcosa di sfizioso o di dolce, ma senza sensi di colpa.

Le ricette sono tutte al 100% vegetali, semplici da preparare, con ingredienti genuini che conservano le loro proprietà nutrizionali. Ideali per chi segue una alimentazione vegana o per chi ha voglia di sperimentare qualcosa di nuovo, senza abbandonare il proprio appetito e il proprio senso del gusto.

Spero ti piacciono!

Gaby

INDICE DELLE RICETTE

RICETTE VEGAN LIGHT

RICETTE SALATE

CARPACCIO DI MELANZANE

CREMA DI PISELLI E MENTA

CREMA DI ZUCCA

FALAFEL AL FORNO

HAMBURGER DI LENTICCHIE

HAMBURGER DI SPINACI

INSALATA DI ARANCE E

FINOCCHI

INSALATA DI FARRO E

FAGIOLI

INSALATA DI PASTA CON

VERDURE AL CURRY

MAIONESE DI AVOCADO

ORZO ALLE ERBE

AROMATICHE

PEPERONI AL FORNO

PEPERONI RIPIENI

PIZZA ALLA QUINOA

POMODORI RIPIENI

QUINOA E VERDURE

RISO THAI CON ZUCCA E

MENTA

SALSA AL CETRIOLO

TOFU AL FORNO

ZUPPA DI FAVE E PISELLI

RICETTE DOLCI

BANANE AL CIOCCOLATO

**BISCOTTI ALLA BANANA E
MANDORLE**

BUDINO AL CACAO

**CREMA DI AVOCADO AL
CACAO**

GELATO AL CIOCCOLATO

GELATO AI FRUTTI DI BOSCO

PORRIDGE ALLA CAROTA

SPIEDINI DI FRUTTA

TE' FREDDO ALLA PESCA

TORTA ALL'ACQUA

TORTA ARANCIA E CAROTE

TORTA DI MELE

RINGRAZIAMENTI

RICETTE VEGAN LIGHT

Nelle pagine seguenti troverai tante idee per realizzare piatti leggeri e golosi, tutti rigorosamente vegetali e facili da preparare.

Le dosi sono indicativamente per 4 persone.

Per quanto riguarda i condimenti, le ricette sono concepite con minime quantità di olio, al fine di limitare i grassi e le calorie. Il mio preferito è l'olio extravergine di oliva, ma per

le preparazioni dei dolci lo sostituisco però con l'olio di semi di mais, perché ha un sapore meno intenso.

Un trucchetto che mi è sempre stato molto utile per limitare in generale i condimenti, è quello di preparare un sale aromatico alle erbe, che mi consente di insaporire i piatti senza esagerare, con notevoli vantaggi per la salute.

Ecco come lo preparo:



SALE AROMATICO ALLE ERBE

Mezzo chilo di sale marino fine (integrale o iodato)

80 grammi di erbe aromatiche essiccate, tritate e miscelate a scelta (io uso timo, origano, pepe e cipolla disidratata, ma puoi mettere quelle che ti piacciono di più).

Frullare il tutto e conservare in un barattolo.
Puoi usarlo per condire le insalate, nelle zuppe
o per insaporire le verdure.

E adesso andiamo in cucina!

RICETTE SALATE

CARPACCIO DI MELANZANE

INGREDIENTI

- 5 Melanzane
- Olio extravergine di oliva, mezzo bicchiere scarso
- Aceto di mele, 2 cucchiaini
- 4 spicchi d'Aglio
- Prezzemolo, 1 cucchiaio tritato
- Sale

PROCEDIMENTO

Lava le melanzane e tagliale a fette.

Cospargi di sale e lasciale scolare inclinate in uno scolapasta per circa mezz'ora.

Trita il prezzemolo e l'aglio. Aggiungi l'olio, l'aceto e un pizzico di sale aromatico.

Sciacquare le melanzane, asciugarle e farle cuocere da entrambi i lati su una padella antiaderente.

Disponile in una pirofila e condiscile con la salsa al prezzemolo e fai riposare per una notte in frigorifero.

CREMA DI PISELLI E MENTA

INGREDIENTI

- 200 grammi di piselli freschi
- 2 Cipolle
- Olio extravergine di oliva
- Menta, una manciata di foglie
- Succo di mezzo Limone
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Trita le cipolle e falle rosolare in una padella con 2 cucchiaini d'olio. Unire i piselli e far cuocere a fuoco lento aggiungendo un po' di acqua per far ammorbidire i piselli.

Non farli asciugare troppo e durante la cottura aggiusta di sale e pepe.

Quando i piselli sono cotti e tendono a disfarsi, frullali o schiacciali con una forchetta. Una volta tiepidi aggiungi il succo di mezzo limone e le foglie di menta spezzettate.

Puoi servire come antipasto o come condimento per le insalate. Buonissima!

CREMA DI ZUCCA



INGREDIENTI

- 1 Cipolla tagliata a dadini
- Aglio, 1 spicchio tritato

- 500 ml. di brodo vegetale
- Purea di zucca fatta in casa 400 gr. (precedentemente cotta al forno e schiacciata con una forchetta)
- Noce moscata macinata, la punta di un cucchiaino
- Un cucchiaino di Prezzemolo fresco tritato
- Sale e pepe q.b.
- Olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

In un tegame di medie dimensioni scaldare 2 cucchiai di acqua a fuoco medio. Aggiungere la cipolla e l'aglio e cuocere rimescolando finché le cipolle non diventeranno tenere e trasparenti.

Aggiungere il brodo vegetale e versare gradualmente la purea di zucca e la noce moscata, usando prima una frusta, poi un frullatore ad immersione per amalgamare il tutto. Versare un altro po' di brodo se la vellutata è troppo densa. Salare e pepare a piacere.

Abbassare il fuoco, coprire con un coperchio e lasciare bollire ancora per 10 minuti.

Condire con un filo d'olio extravergine di oliva. Servire ben calda, guarnendo il piatto con il prezzemolo tritato.

FALAFEL AL FORNO



INGREDIENTI

- 300 grammi di ceci già cotti
- una cipolla grande
- 1 spicchio di aglio

- un mazzetto di prezzemolo
- sale e pepe
- semi di sesamo

PROCEDIMENTO

Trita i ceci insieme alla cipolla e all'aglio.

Aggiungi il prezzemolo che hai precedentemente tritato.

Mescola bene tutti gli ingredienti e condisci con sale e pepe.

A questo punto forma delle palline con le mani e disponile su una teglia.

Potete decorare con una spolverata di

semi di sesamo.

Devono cuocere in forno per 15 minuti a 200 gradi.

HAMBURGER DI LENTICCHIE

INGREDIENTI

- 100 grammi di lenticchie già cotte
- una cipolla piccola
- 2 cucchiaini di semi di Chia
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- Prezzemolo a piacere
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Frulla le lenticchie insieme alla cipolla tagliata a pezzetti. Aggiungi il

prezzemolo precedentemente tritato.

Versa in un recipiente i due cucchiaini di semi di chia e coprili di acqua. Lascia riposare per 10 minuti fino a quando iniziano ad avere una consistenza gelatinosa.

Versa in un recipiente capiente tutti gli ingredienti: le lenticchie frullate, il pan grattato, i semi di chia, e aggiusta di sale e pepe.

Forma delle palline che poi schiaccierai per dare la forma di hamburger.

Fai cuocere qualche minuto per lato, in una padella che hai leggermente unto di olio extravergine di oliva.

Quando si forma una crosticina sono pronti.

HAMBURGER DI SPINACI

INGREDIENTI

- 60 grammi di farina di ceci
- 2 spicchi di aglio.
- 50 grammi di farina integrale
- Mezza bustina di lievito vegan
- 150 grammi di spinaci freschi
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Trita nel mixer gli spinaci e l'aglio; quando saranno ben sminuzzati aggiungi

le farine. Aggiusta di sale e aggiungi una spolverata di pepe.

Quando il composto si è ben addensato, togliilo dal mixer e lavoralo con le mani fino a dargli la forma dell'hamburger.

Fai cuocere in una padella che hai leggermente unto di olio extravergine di oliva.

Gira di tanto in tanto fino a quando si sarà formata la crosticina su entrambi i lati.

INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI



INGREDIENTI

- 2 finocchi
- 2 arance
- Olive nere denocciolate
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

PREPARAZIONE

Lava e taglia i finocchi a fettine sottili. Spremi una delle 2 arance e tieni da parte il succo. Sbuccia l'altra arancia, elimina la parte bianca, tagliala a

tocchetti, uniscila ai finocchi e aggiungi la menta.

Solo prima di servire, condisci l'insalata con una salsa preparata versando nel bicchiere del frullatore il sale, il succo di arancia tenuto da parte, l'olio e l'aceto.

Una volta frullata, dovrà avere una consistenza quasi cremosa.

Versala sull'insalata, mescola e insaporisci con del pepe nero macinato al momento.

A piacere puoi decorare il piatto con una manciata di olive nere denocciolate

INSALATA DI FARRO E FAGIOLI

INGREDIENTI

- 200 grammi di fagioli borlotti scolati
- 500 grammi di farro integrale cotto
- 3 pomodori
- 2 cipolle
- alcune foglie di basilico fresco a piacere
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Fai cuocere il farro e i fagioli in due casseruole in modo che quando prepari l'insalata si siano raffreddati.

Lava i pomodori e tagliateli a pezzetti. Affetta le cipolle molto fini e spezzetta con le mani il basilico. Mescola in una zuppiera i fagioli, il farro e tutti gli ingredienti.

Condisci con olio, aceto e sale; e una bella spolverata di pepe.

Il giorno dopo è ancora più buona!

INSALATA DI PASTA CON VERDURE AL CURRY

INGREDIENTI

- 300 grammi di maccheroni integrali
- 1 carota
- 2 cipolle
- 1 peperone
- una manciata di foglie di rucola
- 2 ravanelli
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di semi di sesamo

- 1 cucchiaino di curry
- sale

PREPARAZIONE

Fai cuocere la pasta seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione.

Una volta pronta versa la pasta nello scolapasta e passala sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura.

Una volta scolata per bene, versala in un recipiente capiente e condiscila con due cucchiai di olio.

A parte taglia le carote a strisce sottili. Taglia a fette sottili le cipolle e i ravanelli. Taglia la rucola e taglia a

dadini il peperone.

Unisci le verdure alla pasta e mescola bene.

Mescola a parte il curry con un cucchiaino di olio, aggiungi il sale e unisci alla pasta e alle verdure mescolando bene.

MAIONESE DI AVOCADO

INGREDIENTI

- mezzo avocado
- 2 spicchi di aglio
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone

PREPARAZIONE

Sbuccia l'avocado e taglia la polpa a dadini. Schiacciala in una ciotola con una forchetta.

Metti nel mixer la polpa di avocado, l'aglio e aggiungi il sale e il succo di limone. Aggiungi l'olio e aziona il mixer per alcuni secondi.

Quando gli ingredienti si sono ben amalgamati la maionese di avocado è pronta!

Fantastica nei panini o per condire le verdure... □

ORZO ALLE ERBE AROMATICHE

INGREDIENTI

- 300 grammi di orzo integrale
- un rametto di rosmarino
- una manciata di prezzemolo tritato
- 5 o 6 foglie di basilico
- 5 o 6 foglie di salvia
- 1 cipolla
- mezzo bicchiere di vino bianco
- brodo vegetale
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino per il soffritto e 2

da versare a crudo a fine cottura)

- 1 pizzico di peperoncino
- sale

PREPARAZIONE

Trita le erbe.

A parte trita la cipolla e falla appassire leggermente nell'olio, aggiungi l'orzo (dopo averlo risciacquato e scolato) e fallo tostare per 2-3 minuti, prestando attenzione che non bruci. Unisci il vino e fallo evaporare.

Aggiungi l'acqua necessaria alla cottura dell'orzo. (circa il triplo del suo volume).

Dopo circa 40 minuti, aggiungi $\frac{3}{4}$ delle erbe tritate, un pizzico di peperoncino, il sale e mescola bene il tutto.

A fine cottura, quando l'orzo ha assorbito tutta l'acqua, aggiungi le rimanenti erbe tritate e un filo di olio a crudo.

Un piatto semplice e profumato!

PEPERONI AL FORNO

INGREDIENTI

- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- Una manciata di olive denocciolate
- Una manciata di capperi
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla piccola

PROCEDIMENTO

Taglia i peperoni, privandoli dei semi e dei filamenti interni.

Tagliali quindi nel senso della lunghezza, a strisce di circa 3-4 cm di larghezza.

Mettili in una pentola, ricopri di acqua e sbollentali per alcuni minuti.

Una volta che si sono ammorbiditi, scolali e lasciali intiepidire.

Per renderli più digeribili, dopo aver sbollentato, puoi togliere subito la pellicina esterna.

Disponi le fette di peperoni su una teglia e prepara un trito con le olive, i capperi e la cipolla; versa in una scodella e aggiungi dell'olio extravergine di oliva

in modo da ottenere un composto morbido e profumato.

Con un cucchiaino disponi il composto sui peperoni, dopodiché inforna circa 10 minuti nel forno caldo a 160 gradi.

Attenzione a non farli bruciare! □
Sono buonissimi sia caldi che freddi.

PEPERONI RIPIENI

INGREDIENTI

- 4 Peperoni grandi
- 100 grammi di pan grattato
- 3 patate piccole
- 1 melanzana
- 1 zuccina
- Un rametto di prezzemolo
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

PROCEDIAMENTO

Taglia le patate, la melanzana, e la zucchini a dadini e falle cuocere con un filo di olio e il sale in una pentola con un coperchio e a fiamma bassa.

Quando le verdure sono pronte e morbide, falle raffreddare e aggiungi il pan grattato e il prezzemolo tritato, mescolando bene.

A parte separa i peperoni dalla parte e puliscili e svuotali all'interno.

Riempi i peperoni con il composto di verdure precedentemente preparato e falli cuocere in forno a 240 gradi per 40 minuti circa.

PIZZA ALLA QUINOA

INGREDIENTI

- 150 grammi di quinoa
- Acqua
- Mezzo limone
- Salsa di pomodoro
- 1 cipolla
- Origano
- Olive
- Olio extravergine di oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

Sciacqua bene la quinoa sotto l'acqua corrente.

Versala in un recipiente insieme al succo di mezzo limone e ricoprila di acqua. Lascia riposare almeno per una notte.

Il giorno seguente, scolare e sciacquare la quinoa, aggiungere una punta di sale, la punta di un cucchiaino di bicarbonato, un cucchiaio di olio.

Frullare con il frullatore ad immersione aggiungendo un po' di acqua fino a quando si ottiene una consistenza cremosa.

Versare il composto sulla teglia del

forno, precedentemente unta con un filo di olio.

Cuocere in forno per 15 minuti a 220 gradi. Passati i 15 minuti girare l'impasto e infornare nuovamente per altri 5/10 minuti.

Una volta che la base della pizza è pronta, condiscila come ti piace di più. A me piace con un velo di salsa pomodoro, la cipolla tagliata a fettine sottili e qualche oliva.

Una bella spolverata di origano, aggiusta di sale e condisci con un filo di olio. Infornare ancora per un paio di minuti.

I tempi sono più lunghi, ma non ha niente

da invidiare alla pizza tradizionale!

POMODORI RIPIENI

INGREDIENTI

- 6 pomodori del tipo tondo
- 6 cucchiaini di riso
- prezzemolo tritato, 1 cucchiaio
- Aglio, 1 spicchio
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Togliere ai pomodori la parte superiore e svuotarli dei semi e della polpa con un cucchiaino. Conservare e tenere da parte

la polpa per completare la ricetta.

Rovescia i pomodori appena svuotati e mettili a sgocciolare su un tagliere.

Versa il riso in una padella, aggiungi la polpa di pomodoro, il prezzemolo, due cucchiaini d'olio, lo spicchio d'aglio finemente tritato, un po' di sale e pepe. Cuoci il composto con qualche cucchiaino di acqua per 15 minuti circa, fino all'assorbimento del liquido. Salare leggermente l'interno dei pomodori e riempirli con il composto appena preparato, copri con la parte superiore del pomodoro e disponili in una pirofila, versa due dita d'acqua, un filo d'olio e passali nel forno caldo per circa 20 minuti a 200 gradi.

QUINOA E VERDURE



INGREDIENTI

- 1 zuccina

- 1 melanzana
- 1 peperone
- 200 grammi di quinoa
- 1 cipolla
- olio extravergine di oliva
- sale

PREPARAZIONE

Sciacqua la quinoa sotto l'acqua corrente, scolala e falla bollire seguendo le indicazioni di preparazione sulla confezione.

Una volta pronta scolala e condiscila leggermente con poco olio.

A parte lava a e taglia le verdure a

cubetti.

In una padella fai insaporire la cipolla tagliata a fettine sottile con poco olio, unisci le verdure iniziando con i peperoni che hanno una cottura leggermente più lunga, poco dopo aggiungi gli zucchini e le melanzane. Regola di sale e aggiungi un pochino di acqua se occorre, e fai ammorbidire bene tutte le verdure.

Una volta pronte le verdure, aggiungi nella padella la quinoa e falla cuocere insieme alle verdure brevemente per insaporirla.

RISO THAI CON ZUCCHINE E MENTA

INGREDIENTI

- 400 grammi di riso thai
- 4 zucchine
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Una manciata di foglie di menta fresca

- Sale

PROCEDIMENTO

Dopo averle tagliate a dadini, fai insaporire le zucchine nell'olio extravergine di oliva, utilizzando una padella capiente o una pentola bassa.

A parte fai cuocere il riso un po' al dente.

A fine cottura versalo nella padella capiente e larga con le zucchine e mescola.

Se necessario, aggiungi un filo di acqua per non farlo attaccare alla pentola.

Unisci la menta fresca spezzettata a mano e dai un'ultima rimescolata.

SALSA AL CETRIOLO

INGREDIENTI

- 1 cetriolo
- 400 grammi di yogurt di soia
- 4 spicchi di aglio
- 1 cipolla piccola
- 4 o 5 foglie di basilico
- 2 cucchiaini di aceto
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale

PROCEDIMENTO

Lavare e asciugare un cetriolo.

Poi grattugialo direttamente in un colino e fallo sgocciolare per circa una ora.

Strizzalo con le mani per eliminare l'acqua rimasta.

Sbuccia l'aglio e tritalo finemente insieme alla cipolla.

In una ciotola mescola lo yogurt di soia, l'aglio, la cipolla e il cetriolo grattugiato. Aggiungi l'olio e poi l'aceto mescolando bene. Salare e aggiungere il basilico lavato e tritato.

Puoi servire come antipasto o come condimento per le insalate.

TOFU AL FORNO

INGREDIENTI

- 350 grammi di tofu
- il succo di un limone
- timo
- pepe
- 70 grammi farina di mais
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale

PROCEDIMENTO

Taglia il tofu a cubetti e versalo in un

recipiente.

Versaci sopra il succo di limone e l'olio, mescola bene e lascia riposare per circa mezz'ora.

A questo punto scolare il tofu e passare i cubetti dentro alla farina di mais che abbiamo precedentemente aromatizzato con il timo e una spolverata di pepe.

Sistemare i cubetti di tofu su una teglia del forno, salare e cuocere in forno per circa 10 minuti a 180 gradi.

Quando i cubetti si sono un po' dorati, è pronto!

Il tofu non mi è mai piaciuto particolarmente, ma è ricco di proteine e

questa ricetta è una buona soluzione per integrarlo nella dieta, insieme ad insalate o ad altre verdure a piacere!

ZUPPA DI FAVE E PISELLI

INGREDIENTI

- 300 g di fave fresche (oppure surgelate)
- 300 g di piselli freschi (oppure surgelati)
- 125 ml di panna di soia
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 litro di acqua
- sale e pepe

PROCEDIMENTO

Trita la cipolla e falla ammorbidire leggermente in poco olio caldo.

Unisci le fave e i piselli e mescola per insaporirli.

Aggiungi il litro di acqua e fai cuocere circa 25-30 minuti dal momento in cui comincia a bollire.

Togli dal fuoco e frulla accuratamente in modo da ottenere una crema omogenea.

Salare e pepare a piacere, mescolando.

Versa la panna di soia, mescola nuovamente e lascia sul fuoco ancora per 2 minuti circa.

Va servita calda e a piacere può essere accompagnata da qualche crostino di pane.

RICETTE DOLCI

BANANE AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI

- 4 banane
- 100 g di cioccolato fondente
- 120 gr di latte di soia
- Granella di pistacchi per decorare

PROCEDIMENTO

Sbuccia le banane e disponile ciascuna su un piattino da dolce.

Fai sciogliere il cioccolato fondente,

aggiungendo il latte di soia un po' alla volta e mescolando continuamente. Quando il cioccolato è completamente fuso versalo sulle banane e guarnisci con la granella di pistacchi.

BICOTTI ALLA BANANA E MANDORLE



INGREDIENTI

- 100 grammi Farina di avena
- 1 banana
- 1 manciata di mandorle

PROCEDIMENTO

Schiaccia bene la banana con una forchetta fino a farla diventare cremosa.

Mescola bene la farina alla banana.

Aggiungi le mandorle tagliate a fettine.

Una volta ben amalgamati tutti gli ingredienti, con l'aiuto di un cucchiaino metti un po' dell'impasto sulla teglia del

forno cercando di dargli la forma di biscotti.

Cuoci in forno a 200 gradi per 7/8 minuti circa.

BUDINO AL CACAO

INGREDIENTI (per un budino)

- 2 cucchiaini di semi di chia
- 125 grammi di latte di soia
- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere
- 1 cucchiaino di nocciole tritate

PROCEDIMENTO

Versare i semi di chia in un barattolo insieme al latte e al cacao e mescolare bene.

Chiudere il barattolo con il coperchio e

scuoterlo per almeno un minuto.

Lasciare riposare per 8 ore.

Prima di servire guarnire con la granella di nocciole.

CREMA DI AVOCADO AL CACAO



INGREDIENTI

- 2 avocado maturi
- 6 cucchiaini di cacao amaro in polvere

- 60 grammi di succo di acero

PROCEDIMENTO

Sbucciare l'avocado e privarlo del nocciolo. Tagliare la polpa a pezzetti e metterlo in un recipiente e aggiungere il cacao amaro e il succo d'acero. Frullare il tutto fino a far diventare il composto una crema.

Versare il composto in delle coppette, mettere in frigorifero e servire freddo. Prima di servire decorare a piacere!

GELATO AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI

- 4 banane mature
- 3 cucchiaini di cacao amaro in polvere
- Qualche cucchiaino di acqua

PROCEDIMENTO

Scegli delle banane mature, perché essendo più dolci non avrai bisogno di aggiungere del dolcificante.

Sbuccia e taglia le banane a rondelle e ritirale nel freezer per due o tre ore.

Una volta congelate, inserisci le fettine di banana nel mixer e frullale, aggiungendo uno o due cucchiaini di acqua fredda e il cacao fino a farle diventare una crema.

Riponi nel freezer ancora per mezz'ora in modo che si rassodi per bene. Servi poi in coppette utilizzando l'attrezzo apposito per formare le palline.

Puoi decorare il gelato con della granella di nocciole.

GELATO AI FRUTTI BOSCO

INGREDIENTI

- 4 banane mature
- 150 gr. di frutti di bosco
- Qualche cucchiaino di acqua

PROCEDIMENTO

Sbuccia e taglia le banane a rondelle e ritirale nel freezer per due o tre ore.

Lava i frutti di bosco e ritirali nel freezer per due o tre ore (o anche quelli già surgelati vanno bene).

Una volta congelata tutta la frutta, inserisci le fettine di banana e i frutti di bosco nel mixer e frulla il tutto, aggiungendo se occorre, un paio di cucchiaini di acqua fredda fino a farle diventare una crema.

Riponi nel freezer ancora per mezz'ora in modo che la crema si rassodi per bene. Servi in coppette utilizzando l'attrezzo apposito per formare le palline.

Puoi decorare le coppette con mirtilli e lamponi freschi.

PORRIDGE ALLA CAROTA

INGREDIENTI

- 30 grammi di fiocchi di avena
- 45 grammi di latte di soia
- 45 grammi di acqua
- mezza carota
- 2 o 3 mandorle
- Vaniglia

PREPARAZIONE

Versa in un recipiente l'avena, il latte di soia, l'acqua e la carota grattugiata. Lascia riposare per tutta la notte.

Al mattino versa il composto ottenuto dentro un pentolino. Se nel frattempo è diventato troppo solido, puoi aggiungere ancora un paio di cucchiaini di acqua e farlo cuocere per circa 10 minuti mescolandolo continuamente.

Una volta pronto puoi insaporirlo con un po' di vaniglia e guarnirlo con qualche mandorla tagliata a pezzetti.

SPIEDINI DI FRUTTA

INGREDIENTI

- 3 banane
- 12 fragole
- 1 melone
- Un quarto di anguria
- 12 prugne
- 2 mele
- succo di 1 limone
- 1 cucchiaino di zucchero di canna

PROCEDIMENTO

Pulisci le banane e tagliale a rondelle;

taglia le fragole a metà; taglia a cubetti il melone e l'anguria, a spicchi le prugne e a cubetti le mele.

Infila tutti i pezzi di frutta negli spiedini di legno e versa sugli spiedini un po' di succo di limone che avrai precedentemente mescolato con lo zucchero di canna.

Lascia riposare in frigo e servi ben freddi.

TE' FREDDO ALLA PESCA

INGREDIENTI

- 2 pesche
- 1 limone
- 2,5 litri di acqua
- 2 bustine di tè
- 2/3 cucchiaini di stevia per dolcificare a piacere

PROCEDIMENTO

Lava e taglia le pesche a dadini e versali in una casseruola.

Spremi il limone e versa il succo sulle pesche e aggiungi l'acqua. Porta il tutto ad ebollizione.

Quando l'acqua bolle, spegni la fiamma e immergi le due bustine di tè per 3/5 minuti.

Dolcifica a piacere.

Fai riposare finché il tè raggiunge la temperatura ambiente.

Una volta raffreddato, filtra e travasa in bottiglie di vetro da riporre in frigo.

Servi ben freddo.

TORTA ALL'ACQUA

INGREDIENTI

- 200 grammi di farina
- 200 grammi di acqua
- 130 grammi di zucchero di canna
- 30 grammi di olio di semi di girasole
- 1 bustina di lievito per dolci vegan
- Succo e scorza di un limone
- 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

In una ciotola mescolare la farina

insieme allo zucchero e lievito, dunque aggiungere il sale e la scorza grattugiata del limone.

A parte mescolare l'acqua e l'olio.

Versare l'emulsione di acqua ed olio sulla farina e mischiare fino ad ottenere una crema piuttosto liquida.

Versare nell'impasto il succo di limone e continuare a mescolare.

Versare l'impasto in una teglia da forno che è stata precedentemente unta e infornare il dolce a 170 gradi e cuocere per 35 minuti circa.

TORTA ARANCIA E CAROTE

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina integrale
- 4 carote medie
- 100 grammi di zucchero di canna
- Il succo di due arance
- 40 grammi di olio di semi di girasole
- 1 bustina di lievito per dolci vegan

PROCEDIMENTO

Pulisci le carote e tagliale a pezzetti.

Metti le carote tagliate nel frullatore,

aggiungi il succo delle arance, lo zucchero e l'olio e frulla tutto fino a quando diventa una crema.

In un recipiente versa la farina e il lievito e comincia ad aggiungere lentamente la crema di carote. Mescola fino a quando tutti gli ingredienti si sono ben amalgamati.

Versa l'impasto in una teglia da forno che è stata precedentemente unta. Spolverizzare la torta con un po' di zucchero di canna.

Far cuocere in forno a 180 gradi per 35 minuti circa.



TORTA DI MELE

INGREDIENTI

- 250 grammi di circa di farina integrale
- 250 grammi di latte di soia
- 1 bustina di lievito per dolci vegan
- Succo e scorza di un limone
- 4 mele
- 160 grammi di olio di semi di girasole
- 100 g di zucchero di canna

PROCEDIMENTO

Sbuccia le mele e tagliale a pezzi piccoli. Spremi il limone e versa il succo sulle mele. Puoi grattugia anche la scorza e aggiungi anche quella.

Aggiungi lo zucchero di canna, il latte di soia e l'olio di semi di girasole.

Mescola bene il tutto e aggiungi la farina e il lievito a poco a poco per evitare grumi, fino ad ottenere un composto cremoso ma non troppo compatto.

Cuocere in forno a 180 gradi per circa 45 minuti.

RINGRAZIAMENTI

Ti ringrazio infinitamente per aver acquistato il mio libro **RICETTE VEGAN LIGHT** e spero vivamente che queste semplici ricette ti piacciono. Cucinare è un'attività divertente e se quello che cuciniamo e mangiano non crea sofferenza ad alcun essere vivente non è cosa da poco.

Per qualsiasi domanda o chiarimento puoi scrivermi via email a

gabrireシピes@gmail.com

Qualsiasi consiglio per migliorare questo libro è bene accetto.

Grazie ancora e a presto!

Ti va di aiutarmi?

Bastano solamente 3 minuti del tuo tempo per scrivere una recensione...

Le recensioni sono il miglior modo per autori indipendenti come me per essere conosciuti e per continuare a trasmettere

le proprie conoscenze.

Ti chiedo per favore di andare nella pagina del mio libro su [amazon.it](https://www.amazon.it) e di scrivere la tua recensione.

Inoltre ogni recensione e ogni consiglio può essermi utile per migliorare i miei libri e scriverne di nuovi.

Grazie mille ☐