

Qualche consiglio per la **prima colazione**



La colazione è importante, lo sanno tutti, ma è ancora più importante conoscere le regole perché sia veramente sana, nutriente e leggera. In particolare, anche se l'abitudine, almeno in Italia, è quella di fare una colazione dolce, è bene **non introdurre alimenti che alzino troppo rapidamente la glicemia e l'insulina, ossia i prodotti raffinati troppo ricchi in zuccheri semplici e aggiunti**. Brioches, torte di pasticceria, frollini, ma anche marmellate con zucchero, ovviamente saccarosio. Tutti questi prodotti alzano immediatamente la glicemia, per poi provocare a metà mattina un brusco calo glicemico. Per salvaguardare la salute (ma anche la linea) senza rinunciare al gusto, basta adottare qualche piccolo accorgimento:

- ▶ preferire farine semi-integrali o integrali per biscotti e fette biscottate
- ▶ provare i fiocchi di avena e i muesli senza zucchero
- ▶ vanno bene in generale i dolci senza zucchero, latte e burro, preparati con uvetta e succo di mela come dolcificanti e semi oleaginosi come fonte di grassi
- ▶ al posto dello zucchero bianco si possono utilizzare all'inizio piccole dosi di zuccheri non raffinati (tipo mascobado o panela), oppure miele
- ▶ alternare il latte vaccino con bevande di origine vegetale come il latte di avena, di riso o di mandorle che stimolano molto meno l'insulina e la produzione di fattori di crescita.

Per una colazione dolce si può scegliere anche del pane integrale a lievitazione naturale e una marmellata senza zucchero (eventualmente dolcificata solo con succhi di frutta al naturale), o una crema di nocciole o di mandorle. Può andar bene qualche volta anche un pane di semola di grano duro. I fiocchi di mais, spesso consumati a colazione, possono essere sostituiti con un muesli non zuccherato, e invece del latte di mucca si può usare il latte di avena, di riso o di mandorle. La farinata ligure, a base di farina di ceci, è un'ottima colazione, facile da preparare. Vanno sempre bene le creme di cereali (porridge di fiocchi di avena, eventualmente dolcificato con uvetta, crema di riso integrale, polenta di miglio o di grano saraceno).

Per i **pasti principali**

Le indicazioni nutrizionali di prevenzione suggeriscono di basare la propria dieta quotidiana su alimenti prevalentemente di origine vegetale, poco o non raffinati, con un'ampia varietà di verdure non amidacee e frutta di stagione.

Va bene la pasta tradizionale industriale di grano duro ma è altrettanto importante introdurre gradualmente e poi consumare quotidianamente i cereali INTEGRALI in chicco. Va dunque bene il riso integrale ma non il riso brillato; altrettanto bene e certamente gustosi sono orzo, farro, miglio e grano saraceno. Si può associare ai cereali una piccola quantità di proteine preferibilmente di origine vegetale. Questo vuol dire far uso di legumi come da molte ricette mediterranee tradizionali.

Va bene arricchire il tutto con verdure di stagione e usare olio extravergine di oliva per condire.

Vanno invece limitati, con l'eccezione del pesce, i prodotti di origine animale, soprattutto carni rosse e latticini, e possibilmente evitate le carni conservate.



Zuppa di zucca e azuki



Ingredienti

- ▶ 200 g di fagioli azuki
- ▶ 1 litro di brodo vegetale
- ▶ 1 cipolla piccola tritata
- ▶ 150 g di zucca gialla a dadini piccoli
- ▶ ½ spicchio d'aglio tritato
- ▶ 3-4 cm di alga kombu messa a mollo e tagliata a pezzetti o 2 foglie di alloro
- ▶ 2 cucchiaini di origano
- ▶ 1 cucchiaino di timo secco
- ▶ un pizzico di peperoncino
- ▶ ½ cucchiaino di prezzemolo tritato
- ▶ 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- ▶ sale marino q.b.

Lavate gli azuki e metteteli a bagno per 30 minuti in acqua tiepida.

Scolateli e versateli in una pentola insieme all'acqua e all'alga kombu o all'alloro.

Portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo, coprite e fate sobbollire per circa 50 minuti.

Nel frattempo, in una casseruola dal fondo spesso, riscaldate l'olio extravergine insieme a qualche cucchiaio di brodo, aggiungete il trito di cipolla e aglio e fate insaporire per 1 minuto.

Aggiungete l'origano, il timo e il peperoncino e cuocete qualche istante.

Unite la dadolata di zucca e il brodo vegetale, portate a bollore e cuocete a fiamma bassa finché la zucca risulterà tenera.

Dose:  4 persone

Calorie:  189 per porzione

Cottura:  70 min

segue 

Zuppa di zucca e azuki

Da sapere

Gli **azuki** rossi sono particolarmente diuretici, ricchissimi di fibra insolubile e solubile. Sono presenti in misura elevata sali minerali e vitamine. Rispetto ad altri legumi, hanno un contenuto di zinco molto elevato.

Gli azuki possono essere sostituiti con i fagioli rossi, i fagioli dell'occhio o i cannellini.

Importante: l'alga kombu si sposa bene con azuki e fagioli rossi, ma non con i cannellini e i fagioli dell'occhio.



Frullate metà azuki lessati fino a ridurli a una purea e versateli nella casseruola insieme agli azuki interi, aggiustando eventualmente la consistenza della zuppa con un po' di brodo. Cuocete altri 15 minuti e servite cospargendo di prezzemolo tritato.

Suggerimento!

Alla zuppa potete aggiungere pasta, riso o crostini di pane.

Da sapere

L'alga **kombu** è usata in cucina per ammorbidire, insaporire e addolcire in modo naturale i cibi. Come qualsiasi altra verdura, è ricca di polisaccaridi e minerali come calcio, iodio e magnesio.



Riso integrale con salsa di noci

Ingredienti

- ▶ 240 g di riso integrale
- ▶ 60 g di noci sgusciate
- ▶ 60 g di ricotta fresca
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ▶ ½ cucchiaino di prezzemolo tritato
- ▶ brodo vegetale per aggiustare la densità
- ▶ sale marino q.b.
- ▶ pepe o cannella a piacere

Lavate accuratamente il riso più volte, finché l'acqua rimane limpida. Mettetelo nella pentola a pressione con una parte e mezza di acqua e portate a bollore.

Aggiungete il sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompifiamma, e cuocete per 35-40 minuti (il sibilo si deve udire appena).

Intanto scaldate l'olio extravergine in un pentolino e fate dorare appena l'aglio.

Frullate a secco noci e pinoli, aggiungete la ricotta, l'aglio e il prezzemolo. Continuate a frullare diluendo con la quantità necessaria di brodo vegetale per ottenere una crema soffice da servire sul riso.

Dose:  4 persone

Calorie:  340 per porzione

Cottura:  45 min



Zuppa di lenticchie rosse

Ingredienti

- ▶ 280 g di lenticchie rosse decorticate
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 100 g di cavolo cappuccio estivo
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 cucchiaino di miso di orzo o sale marino q.b.
- ▶ 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- ▶ sale marino e pepe nero q.b.

Tagliate le verdure a piccoli dadini e saltatele in una pentola con un po' di olio extravergine, aggiungete acqua calda a coprire e unite le lenticchie.

Mettete il coperchio e cuocete per 25 minuti.

Sciogliete il miso in un po' di brodo caldo e versatelo nella zuppa.

Servite con il verde del cipollotto tritato fine.



Dose:  4 persone

Calorie:  267 per porzione

Cottura:  30 min



Fusilli allo sgombro

Ingredienti

- ▶ 240 g di fusilli di grano duro o di farro
- ▶ 160 g di filetti di sgombro
- ▶ 100 g di cavolo cappuccio
- ▶ ½ di peperone rosso
- ▶ 30 g di pinoli
- ▶ 40 g di uvetta messa a bagno
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ▶ 1 pizzico di peperoncino
- ▶ prezzemolo tritato e foglie di sedano q.b.
- ▶ sale marino q.b.
- ▶ vino bianco per sfumare

Lavate bene gli sgombri e tagliateli a tocchetti.

Mondate e lavate le verdure, tagliate tutto a listarelle.

Versate 2 cucchiaini di olio extravergine in una padella e cominciate a rosolare delicatamente l'aglio.

Unite il peperone, un pizzico di peperoncino e, dopo un poco, eliminate l'aglio e unite l'uvetta strizzata dell'acqua di ammollo e le listarelle di cavolo cappuccio.

Saltate qualche istante, poi coprite, abbassate la fiamma e lasciate stufare 10 minuti.

Dose:  4 persone

Calorie:  417 per porzione

Cottura:  20 min

segue 



A questo punto unite il pesce, aggiustate di sale, versate il vino bianco e lasciate evaporare. Intanto cuocete i fusilli al dente in abbondante acqua salata.

Scolate, mettendo da parte un mestolo dell'acqua di cottura.

Unite i fusilli in padella, condite con le foglie di sedano e il prezzemolo tritato.

Alzate la fiamma e saltate il tutto qualche istante, unendo un po' dell'acqua di cottura se dovesse asciugare troppo.

Servite subito ben caldo.

Da sapere !

Lo **sgombro** è uno dei pesci più utilizzati e apprezzati della dieta mediterranea: è raccomandato dai medici per il suo apporto in grassi Omega-3.



Pasta e fagioli

Ingredienti

- ▶ 200 g di pasta corta integrale
- ▶ 600 g di borlotti freschi (con baccello) o 200 g di borlotti secchi
- ▶ 50 g di sedano
- ▶ 80 g di carote
- ▶ 100 g di cipolla rossa di Tropea
- ▶ 100 g di patate
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 rametto di rosmarino
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- ▶ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ▶ pepe bianco o peperoncino e sale marino q.b.

Per prima cosa, se utilizzate i borlotti secchi, metteteli in ammollo in abbondante acqua fredda la sera prima, devono stare a bagno almeno 8 ore.

Ponete i borlotti rinvenuti o quelli freschi in una pentola insieme a una foglia di alloro e uno spicchio d'aglio vestito, copriteli di acqua, mettete il coperchio e fateli lessare a fuoco lento.

A fine cottura scolateli dall'eventuale brodo rimasto, togliete l'aglio e conditeli con poco olio extravergine, sale e pepe bianco.

segue →



Dose:  4 persone

Calorie:  381 per porzione

Cottura:  45-60 min

Nel frattempo riducete a dadini sedano, carote, cipolla e patate. In una casseruola versate l'olio extravergine, uno spicchio d'aglio schiacciato, un pizzico di peperoncino, il rosmarino tritato e fate rosolare a fuoco molto basso. Togliete l'aglio e unite la dadolata di verdure. Fatele rosolare sempre delicatamente per 7-8 minuti.

Aggiungete i borlotti lessati e mescolate.

Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata e unitela alla casseruola di fagioli con un poco dell'acqua di cottura.

Mescolate sul fuoco finché il liquido viene assorbito e servite subito con una spolverata di prezzemolo.





Penne di farro ai porri e porcini

Ingredienti

- ▶ 240 g di penne di farro integrale
- ▶ 2 piccoli porri
- ▶ 20 g di funghi porcini secchi
- ▶ 2 cucchiaini rasi di crema di sesamo
- ▶ 1 cucchiaino di miso di orzo o altro miso o 1 dado vegetale
- ▶ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ▶ sale marino q.b.

Mettete a bagno i porcini in acqua tiepida finché risultano morbidi, strizzateli e tagliateli a striscioline. Ungete una padella con l'olio extravergine e saltate il porro con i funghi e un pizzico di sale. Aggiungete qualche cucchiaino di acqua di ammollo dei funghi, coprite e fate cuocere 10 minuti. In una scodella mescolate la crema di sesamo con il miso o con il brodo vegetale e aggiungete acqua fino a ottenere una crema piuttosto liquida. Versatela sui porri e, mescolando, fate amalgamare. Spegnete. Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata, mescolatela bene con la salsa di porri e servitela calda.

Dose:  4 persone

Calorie:  253 per porzione

Cottura:  20 min



Fagiolini e tofu in padella

Ingredienti

- ▶ 280 g di fagiolini sbollentati e raffreddati
- ▶ 150 g di tofu fresco
- ▶ 80 g di peperoni rossi
- ▶ 60 g di olive nere
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 cucchiaini di farina di riso
- ▶ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ▶ 1 cucchiaino di capperi sotto sale sciacquati
- ▶ 1 rametto di menta fresca
- ▶ sale marino e pepe q.b.

Lessate i fagiolini in acqua bollente salata lasciandoli al dente. Fateli raffreddare. Tagliate il peperone e il tofu a dadini. Rosolate in una padella il peperone con lo spicchio d'aglio, i capperi tritati e le olive. Infarinate il tofu con la farina e unitelo ai peperoni. Dopo aver tagliato i fagiolini a metà, uniteli e fate rosolare ancora qualche istante. Condite con la menta tritata e servite tiepido.

Da sapere

Il **tofu** è un alimento molto ricco di proteine, ha un sapore e un odore sostanzialmente neutri. Grazie a tale caratteristica lo si può cucinare sia salato che dolce, utilizzandolo come base per esaltare i sapori di altri ingredienti.

Dose:  4 persone

Calorie:  123 per porzione

Cottura:  20 min



Filetti di merluzzo gratinati

Ingredienti

- ▶ 400 g di filetti di merluzzo freschi
- ▶ 2 filetti di acciuga sotto sale
- ▶ 40 g di pangrattato
- ▶ 1 spicchio d'aglio tritato
- ▶ 1 cucchiaino e ½ di prezzemolo tritato
- ▶ ½ limone
- ▶ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ▶ sale marino e pepe nero q.b.



Disponete i filetti di merluzzo in una pirofila unta e spolverizzateli con sale e pepe. In una scodella amalgamate i filetti di acciuga tritati, l'aglio e il prezzemolo e condite con olio extravergine. Spalmate questa salsa sul pesce, cospargete con pangrattato e passate in forno a 160° per 20 minuti. Prima di servire, irrorate il pesce con succo di limone e guarnite con qualche ciuffo di prezzemolo.



Dose:  4 persone

Calorie:  150 per porzione

Cottura:  20 min

Bocconcini di salmone all'uccelletto

Ingredienti

- ▶ 240 g di calamaretti
- ▶ 200 g di filetto di salmone fresco già privato della pelle e delle lische
- ▶ 120 g di fagioli cannellini
- ▶ ½ di cipolla mondata
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 rametto di salvia
- ▶ ½ cucchiaino di maggiorana tritata
- ▶ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ▶ 2 peperoncini piccanti freschi
- ▶ sale marino q.b.

Mettete a bagno i fagioli per 6 ore, quindi lessateli per circa 40 minuti con un ciuffetto di salvia, 1 spicchio d'aglio e 1 cucchiaio di olio extravergine. Pulite i calamaretti, riscaldete 1 cucchiaio di olio extravergine con 1 spicchio d'aglio intero e rosolateli a fuoco vivissimo per 2-3 minuti. Spegnete e sgocciolateli dal fondo di cottura. A parte, scaldate 1 cucchiaio di olio extravergine e rosolate per 2 minuti il salmone a bocconcini. Affettate a velo la cipolla e fatela appassire in 1 cucchiaio di olio extravergine mescolato a 2 cucchiaini di acqua. Unite i fagioli scolati dal loro brodo, un paio di peperoncini spezzettati, i calamaretti e il salmone. Salate e saltate il tutto a fuoco vivo per 3 minuti, cospargendo con maggiorana tritata.



Dose:  4 persone

Calorie:  342 per porzione

Cottura:  60 min



Stufato di ceci e funghi

Ingredienti

- ▶ 160 g di ceci
- ▶ ½ striscia di alga kombu o 2 foglie di alloro
- ▶ 25 g di porcini secchi o 40 g di porcini freschi
- ▶ 80 g di cipolla tritata
- ▶ 80 g di carote a dadini piccoli
- ▶ 20 g di sedano a dadini
- ▶ 1 spicchio d'aglio tritato
- ▶ ½ cucchiaino di prezzemolo tritato
- ▶ 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- ▶ ½ cucchiaino di semi di cumino
- ▶ sale marino e peperoncino q.b.

Lavate e mettete a bagno i ceci per 24 ore. Mettete in ammollo l'alga kombu per 10 minuti e tagliatela a pezzetti. Scolate i ceci, metteteli in pentola a pressione con la kombu o le 2 foglie di alloro e versate 2 parti di acqua fredda. Portate a pressione e cuocete su una piastra rompifiamma per 1 ora e mezza. Mettete i funghi a bagno in acqua tiepida e lasciateli ammorbidire. In una pentola versate l'olio extravergine e saltate insieme la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio con un pizzico di sale. Unite i funghi tagliati a pezzetti con un poco della loro acqua di ammollo filtrata e cuocete 10 minuti. Versate i ceci e il cumino tritato e fate insaporire qualche minuto. A fine cottura unite il prezzemolo e mescolate delicatamente.

Dose:  4 persone

Calorie:  242 per porzione

Cottura:  110 min



Erbette al sesamo

Ingredienti

- ▶ 500 g di erbette
- ▶ 3 cucchiaini di semi di sesamo
- ▶ 2 cucchiaini di tamari o sale marino q.b.
- ▶ 2 cucchiaini di aceto di riso



Lavate bene le erbette. In una pentola fate bollire abbondante acqua, aggiungete le erbette e fatele scottare per 2-3 minuti a pentola scoperta. Tiratele su con una schiumarola e scolatele. Strizzatele, tagliatele a listarelle e disponetele su un piatto di portata. Lavate i semi di sesamo, tostateli e macinateli finemente. Aggiungete l'aceto, il tamari o il sale e amalgamate. Condite le erbette con la salsa e servite.

Da sapere

I **semi di sesamo** sono una fonte primaria di fattori vitali quali calcio, fosforo, acido linoleico e linolenico, vitamine B, E, T e D e istamina; di fatto è una "pillola" vitaminica e minerale (come tanti altri semi) per il mantenimento di una salute perfetta.

Dose:  4 persone

Calorie:  48 per porzione

Cottura:  3 min



Carote novelle e sedano alle olive

Ingredienti

- ▶ 2 carote novelle
- ▶ ½ cipolla rossa di Tropea
- ▶ 1 cuore di sedano bianco con le foglie
- ▶ 80 g di olive verdi snocciate
- ▶ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ▶ 1 cucchiaino di capperi sotto sale sciacquati e tritati
- ▶ 1 cucchiaino di aceto di riso
- ▶ ½ cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- ▶ origano e sale marino q.b.

Lavate le carote, sciacquatele e grattugiatele.

Lavate il sedano, sgocciolatelolo e tagliatelo a listarelle.

Affettate la cipolla, immergetela in acqua fredda per 10 minuti e scolatela bene.

Unite gli ingredienti in una terrina.

Aggiungete i capperi, le olive e condite l'insalata con un'emulsione di olio extravergine, aceto, zenzero strizzato, origano e il sale.

Mescolate bene e servite.



Dose:  4 persone

Calorie:  117 per porzione

Cottura:  0 min

Cavolo rosso con vinaigrette

Ingredienti

- ▶ 320 g di cavolo cappuccio rosso
- ▶ 2 cucchiaini di acidulato di umeboshi o di aceto balsamico

Per la salsa:

- ▶ 4 cucchiaini di latte di soia
- ▶ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ▶ 2 cucchiaini di aceto di riso
- ▶ 1 cucchiaino di senape
- ▶ 1 pizzico di sale marino

Tagliate finemente il cavolo cappuccio rosso dopo aver eliminato il torsolo e le coste più grosse. Unite l'acidulato di umeboshi o l'aceto balsamico, mescolate con le mani e lasciate il tutto sotto pressione in un pressaverdure per almeno 30 minuti. In una scodella frullate velocemente gli ingredienti della salsa con un frullino a immersione facendone un pochino inspessire la consistenza. Strizzate il cavolo e disponetelo su un piatto di portata. Versate sopra la vinaigrette e servite senza mescolare.



Dose:  4 persone

Calorie:  95 per porzione

Cottura:  0 min

Da sapere !

L'acidulato di umeboshi

è ottenuto mettendo a stagionare sotto sale per un anno una speciale varietà di prugne.

Le prugne sono raccolte acerbe, e dalla stagionatura si sviluppa un sapore acidulo e salato che si accompagna perfettamente a tutti i piatti di verdure.



Insalata mista colorata

Ingredienti

- ▶ 100 g di insalata indivia o scarola
- ▶ 60 g di valeriana
- ▶ 1 carota
- ▶ ½ finocchio
- ▶ 8 ravanelli
- ▶ ½ mela rossa
- ▶ 50 g di noci sgusciate
- ▶ 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- ▶ 2 cucchiaini di aceto di vino
- ▶ 1 cucchiaino di senape
- ▶ 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- ▶ sale marino e pepe q.b.

Mondate e lavate l'indivia e tagliate le foglie a fettine nel senso della lunghezza. Asciugatela con la centrifuga e riponetela in una terrina capiente. Lavate le verdure rimanenti. Tagliate la carota a strisce con un pelapatate, il finocchio a fettine e i ravanelli a spicchi. Togliete il torsolo alla mela e tagliatela a dadini senza sbucciarla. Unite verdure e frutta nella terrina con l'indivia. Mettete l'aceto, l'olio extravergine, la senape, il sale e il pepe in una ciotola e mescolate gli ingredienti sbattendoli con una forchetta. In un'ampia ciotola mettete l'indivia e il prezzemolo. Versate sull'insalata la salsina emulsionata, le noci leggermente tostate, mescolate bene e servite.

Dose:  4 persone

Calorie:  148 per porzione

Cottura:  0 min



Cavolfiore al rosmarino

Ingredienti

- ▶ 400 g di cavolfiore a cimette piccole
- ▶ 200 g di zucca gialla tagliata a fettine
- ▶ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ ½ cucchiaino di semi di sesamo
- ▶ 1 cucchiaino di rosmarino tritato
- ▶ 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- ▶ sale marino q.b.

Cuocete a vapore le cimette di cavolfiore insieme alle fettine di zucca e fatele raffreddare. Devono restare al dente. Mescolate insieme l'olio extravergine, il rosmarino, l'aglio schiacciato e 2 cucchiaini di acqua. Versateli in una padella e mettetela sul fuoco.

Appena iniziano a rosolare versate le cimette di cavolfiore con la zucca e fatele insaporire per 2 minuti. Servitele calde cospargendole con i semi di sesamo leggermente tostatati e il prezzemolo.



Dose:  4 persone

Calorie:  95 per porzione

Cottura:  12 min



Muffin all'arancia

Ingredienti

- ▶ 2 tazze di farina gialla di mais
- ▶ 2 tazze di farina tipo 2
- ▶ ½ tazza di olio di mais
- ▶ ½ di tazza di sciroppo di acero
- ▶ 2 tazze di latte di soia
- ▶ 1 bustina di lievito istantaneo
- ▶ 2 pere sbucciate a dadini
- ▶ 2 arance
- ▶ 2 cucchiaini di uvetta
- ▶ sale marino q.b.

Mescolate insieme le farine, il lievito, la buccia grattugiata delle arance e un pizzico di sale. Aggiungete le pere a dadini e l'uvetta e poi gli ingredienti liquidi (olio di mais, sciroppo di acero, latte di soia e il succo delle arance).

La consistenza dell'impasto deve essere leggermente liquida.

Ungete delle formine, versate il composto per $\frac{3}{4}$ e infornate per 20 minuti a 180°.



Dose:  15 persone

Calorie:  203 per porzione

Cottura:  20 min

Budino alla crema di nocciole

Ingredienti

- ▶ 150 g di biscotti integrali tipo gallette
- ▶ 1 litro di latte di soia
- ▶ 5 cucchiaini di caffè d'orzo solubile
- ▶ 1 cucchiaino di cacao amaro
- ▶ 3 cucchiaini di agar-agar
- ▶ 2 cucchiaini di vaniglia in polvere
- ▶ 3 cucchiaini di maizena
- ▶ 250 g di malto di grano
- ▶ 3 cucchiaini di crema di nocciole
- ▶ sale marino q.b.

Ponete sul fuoco il latte di soia, l'agar-agar e 3 cucchiaini di caffè d'orzo. Quando l'alga sarà ben sciolta aggiungete la vaniglia, il sale, la crema di nocciole, il cacao e il malto di grano. Sciogliete la maizena in un po' di acqua fredda e versatela sulla crema finché rapprende.

Nel frattempo preparate i rimanenti 2 cucchiaini di caffè d'orzo (circa ½ litro), mettetelo in una zuppiera, imbevete i biscotti e rivestite lo stampo. Versate la crema, aspettate che questa si raffreddi un po' e decorate spolverizzando con il cacao.

Da sapere

L'**agar-agar** è un gelificante naturale ricavato dalle alghe rosse. La gelatina prodotta dall'agar-agar è molto nutriente perché ricca di minerali. Risulta ottima per il corpo, è rilassante, diuretica, lassativa, ha un potere ripulente e non essendo calorica è adatta a un regime dietetico.

L'agar-agar può essere sostituita con 20 g di colla di pesce. I fogli vanno tenuti immersi per 10-15 minuti in acqua fredda finché diventano ben morbidi. Scolateli e strizzateli delicatamente per eliminare l'acqua. Infine uniteli al liquido caldo della ricetta.

Dose:  15 persone

Calorie:  160 per porzione

Cottura:  10 min



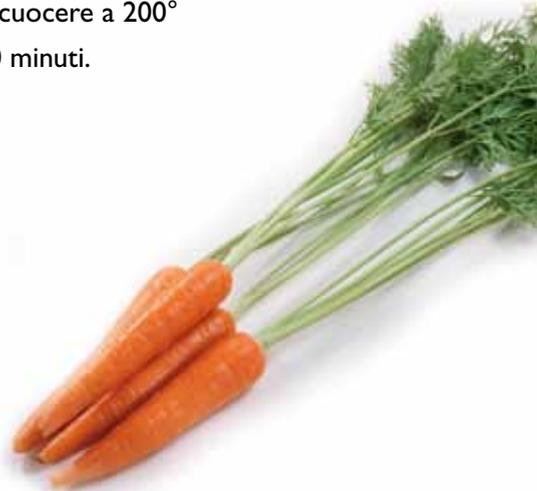
Torta di carote

Ingredienti

- ▶ 200 g di carote
- ▶ 200 g di mandorle non pelate
- ▶ 200 g di malto
- ▶ 175 g di farina tipo 2
- ▶ 100 g di mele
- ▶ 60 g di uvetta
- ▶ 3 cucchiaini di olio di mais
- ▶ 2 cucchiaini di buccia di limone tritata
- ▶ 1 bustina di lievito istantaneo
- ▶ ½ cucchiaino di cannella in polvere
- ▶ sale marino q.b.

Frullate le mandorle e grattugiate le carote e le mele. Unite il tutto in una terrina, aggiungete il sale, la cannella, l'olio di mais e mescolate bene. Unite quindi la buccia di limone, l'uvetta e il malto e mescolate bene con una spatola. Mescolate il lievito alla farina e versatela a pioggia fino a ottenere un impasto morbido.

Ungete e infarinate una tortiera, versate e livellate l'impasto e fate cuocere a 200° per 30 minuti.



Dose:  14 persone

Calorie:  214 per porzione

Cottura:  35 min

Tra un pasto e l'altro

un **intermezzo** di **salute**

Appetitoso, sano, leggero e naturale: ecco le caratteristiche di uno snack ideale. È necessario quindi scegliere alimenti che diano la giusta energia, senza pesare sulla digestione... e neanche sulla linea.

- ▶ **Frutta:** dà il meglio di sé proprio lontano dai pasti. Potete scegliere quella che preferite, secondo la stagione. Quando è il periodo giusto, privilegiate i frutti di bosco (fragole, mirtilli, lamponi, ribes, more): sono ricchi di polifenoli, antiossidanti naturali utili per combattere l'invecchiamento cellulare e i radicali liberi.
- ▶ Anche la **frutta secca** è perfetta per uno spuntino spezza-fame: in particolare le noci, le nocciole, le mandorle, ricche di acidi Omega-3 e Omega-6, contro il colesterolo cattivo. Semi di girasole o di zucca, crudi o appena tostatati, sono anch'essi efficaci nella lotta al colesterolo e all'invecchiamento cellulare.
- ▶ **Verdura cruda:** croccante, colorata e appetitosa, può essere davvero un piacere per il palato e anche per gli occhi. Sedano, carote, ma anche finocchi, ravanelli e altre verdure a radice: tenetene sempre una piccola scorta in frigorifero, già lavata e preparata.
- ▶ **Galette di riso integrale** (ottime come spuntino).
- ▶ **Biscottini:** vanno benissimo, a patto che non si esageri con le quantità. Sbizzarritevi con la scelta di farine speciali: ottime quelle di grano integrale, farro, mais, avena e grano saraceno, cui aggiungere uvetta, fichi o albicocche secche, olio extravergine di oliva, pinoli, nocciole, mandorle, buccia tritata di agrumi e spezie.