



Dott.ssa Erica de Angelis

Federica Cesino



7 RICETTE FIT INVERNALI

Mangia bene - Mangia salutare!



CANNELLONI AL SALMONE

Questa ricetta oltre ad essere totalmente fatta in casa, è ideale per la cena della Vigilia di Natale. La pasta fatta in casa è stata fatta soltanto con la semola e l'acqua tiepida, mentre il ripieno con filetto di salmone fresco, porro, spezie e ricotta light.

Una comunione di sapori accompagnati dalla nostra besciamella fatta in casa che è molto più leggera di quella tradizionale.

INSALATA INVERNALE

I ceci neri hanno una storia piuttosto antica. Risalgono infatti all'epoca degli Egizi e dei Greci. Infatti il medico di origine greca, Galeno, parla nella sua opera "Sulle proprietà dei cibi"(180 d.C.), delle proprietà dei ceci neri affermandone anche benefici afrodisiaci.

Gli antichi Romani ne facevano uso in cucina soprattutto dopo averli fritti.

La coltivazione di tali legumi avviene in tutta Italia ma principalmente sulla Murgia carsica.



MEDAGLIONI DI ZUCCA E CECI

La zucca è ricca di caroteni, sostanze che l'organismo utilizza per la produzione di vitamina A e che contengono proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.

Nella zucca sono presenti molti altri minerali e vitamine, tra cui calcio, potassio, sodio, magnesio, vitamina E e fosforo.

CANNELLONI AL SALMONE



MACROS (a porzione)

415,60kcal

Grassi Totali:14,36g

Colesterolo:27mg

Sodio:1446mg

Carboidrati Totali:45,49g

Fibra alimentare:1,56g

Zuccheri:4,65g

Proteine:19,02g

INGREDIENTI

(x 4 persone - 20 cannelloni)

- 250g semola
- 130ml acqua
- 1 porro
- 3 cucchiaini olio evo
- 300g filetto salmone
- Prezzemolo
- Paprika q.b.
- Sale q.b.
- ½ bicchiere vino bianco
- 180g ricotta light
- 3 cucchiaini farina di riso
- 200ml latte
- Noce moscata q.b.

PROCEDIMENTO

01

In una ciotola mescolate l'acqua con la semola, poi trasferite in una spianatoia e impastate.

02

Ottenuto un impasto liscio e omogeneo rimettetelo nella ciotola, copritelo e fate riposare in frigo per 20 minuti

03

Tagliate il porro e mettetelo in una padella con 1 cucchiaino di olio e.v.o., 1/2 bicchiere d'acqua e cuocete per 5 minuti.

04

Eliminate la pelle dal filetto di salmone e tagliatelo a cubetti. Aggiungetelo al porro con la paprika, il prezzemolo, il sale

05

Fate sfumare con vino bianco e cuocete per altri 10 minuti, poi frullate il tutto insieme alla ricotta light. Mettete da parte che questo sarà il ripieno dei cannelloni

06

Ora fate la besciamella mettendo in un pentolino a fuoco basso i 2 cucchiaini di olio con la farina di riso. Mescolate il tutto poi aggiungete il latte caldo a filo e con la frusta mescolate fino a raggiungere la consistenza desiderata. Aggiungete poi la noce moscata e il sale

07 Prendete l'impasto dal frigo e dividendolo in piccole parti, formate dei rettangolini stendendoli finemente (potete usare la macchina per la pasta per velocizzare oppure il tradizionale mattarello)

08 Mettete il ripieno nei rettangolini e arrotolateli formando i cannelloni

09 In una teglia mettete un po' di besciamella, i cannelloni e la restante besciamella sopra di questi. Infornate a 180° per 30 minuti



SALMONE

Il salmone, pesce grasso facilmente reperibile, è uno di quegli alimenti che bisognerebbe sempre inserire nella propria alimentazione.

Rappresenta una buona fonte di proteine, vitamine (vitamina B6, vitamina B12, tiamina, niacina), sali minerali (fosforo, selenio) e acidi grassi omega 3.



INSALATA INVERNALE



MACROS (a porzione)

545kcal

Grassi Totali:22,29g

Colesterolo:0mg

Sodio:2568mg

Carboidrati Totali:59,85g

Fibra alimentare:17,0g

Zuccheri:6,11g

Proteine:26,38g

INGREDIENTI

(x 2 persone)

- 400g cavolo nero
- 100g zucca
- 2 cucchiaini di olio e.v.o
- 2 spicchi d'aglio
- peperoncino q.b.
- sale q.b.
- 10 pomodorini
- 180g ceci neri lessati
- 10 olive taggiasche

PROCEDIMENTO

- 01** Pulite il cavolo nero, lavatelo e lessatelo
- 02** Lavate la zucca, tagliatela, aggiungete 1 cucchiaino di olio e.v.o. e infornatela a 200° per 20 minuti
- 03** Mettete in una padella l'altro cucchiaino di olio, l'aglio, il peperoncino, i pomodorini tagliati a metà
- 04** Aggiungete il cavolo nero, il sale e cuocete per 15 minuti
- 05** Tagliuzzate il cavolo nero con le forbici poi aggiungete la zucca, i ceci, le olive taggiasche e mescolate il tutto. Rimuovete l'aglio e servite

CAVOLO NERO E GLUTAMMINA

Il cavolo nero è estremamente prezioso per lo stomaco e l'intestino grazie alla presenza, al suo interno, di glutammina. Questa è coinvolta nel corretto funzionamento dell'apparato digerente e del sistema immunitario e in diversi processi fondamentali per l'organismo.



INVOLTINI DI VERZA



MACROS (a porzione)

286kcal

Grassi Totali:14,61g

Colesterolo:69mg

Sodio:2850mg

Carboidrati Totali:12,33g

Fibra alimentare:1,9g

Zuccheri:5,37g

Proteine:24,80g

INGREDIENTI

(x 4 persone)

- 6 foglie di verza
- Sale q.b
- 1 cucchiaio di olio e.v.o.
- 300g macinato di pollo
- 50g pane integrale raffermo
- 20g parmigiano grattugiato
- 20g albume
- Pepe nero q.b.
- Curcuma q.b.
- Aglio in polvere q.b
- 20g uva passa
- 2 spicchi d'aglio
- Peperoncino q.b. (facoltativo)
- 50g passata di pomodoro

PROCEDIMENTO

01

Lessate la verza e mettete in ammollo l'uva passa

02

Appena lessata la verdura, trasferitela in una ciotola con acqua e ghiaccio (non buttate l'acqua di cottura della verza)

03

Bagnate il pane raffermo con dell'acqua

04

Mescolate la carne con l'aglio in polvere, il sale, la curcuma, il pepe, l'albume, il parmigiano e il pane raffermo. Questo sarà il ripieno degli involtini

05

Riempite una foglia di verza con la carne e un pò di uva passa. Formate l'involentino e chiudetelo con uno stuzzicadenti. Ripetete lo stesso procedimento per tutti gli altri involtini;



06

In una padella mettete l'olio, l'aglio, il peperoncino, gli involtini, la salsa di pomodoro, il sale, 1/2 bicchiere di acqua di cottura della verza e cuocete per 20 minuti con coperchio

07

Trascorsi i 20 minuti, scoperchiate, girate gli involtini dall'altro lato e cuocete per altri 5 minuti.



UVA PASSA

L'uva passa è una varietà di uva sottoposta a un procedimento di essiccazione. E' ricca di fibre e di sali minerali: stimola la digestione e aiuta il transito intestinale. utile per le persone che soffrono di costipazione, in associazione ad un regime alimentare idoneo per questa tipologia di problematica.



MEDAGLIONI ALLA ZUCCA



MACROS (a medaglione)

69,71kcal
Grassi Totali:1,24g
Colesterolo:0mg
Sodio:52,85mg
Carboidrati Totali:11,59g
Fibra alimentare:1,64g
Zuccheri:1,17g
Proteine:2,87g

INGREDIENTI

(x 7 medaglioni)

- 300g polpa di zucca (cotta in forno precedentemente a 180° per 20 minuti)
- 140g ceci lessati e scolati
- Sale q.b
- Erba cipollina q.b
- Noce moscata q.b.
- Pepe q.b
- 1 cucchiaino tahin
- 50g pangrattato

PROCEDIMENTO

- 01** Schiacciate la polpa della zucca con una forchetta
- 02** Unite i ceci e schiacciate anch'essi con una forchetta
- 03** Aggiungete il sale, tutte le spezie, il pangrattato, la salsa tahin e mescolate il tutto
- 04** Formate i medaglioni e metteteli in una teglia rivestita da carta da forno
- 05** Infornate i medaglioni di zucca e ceci a 180° per 20 minuti e poi fateli cuocere dall'altro lato per altri 5 minuti

CECI E ACIDO LINOLEICO

I ceci contengono un discreto quantitativo di acido linoleico (assente in altri legumi), un acido grasso essenziale che previene le infiammazioni e agisce positivamente a livello cardiovascolare. Insieme alle saponine, riduce i livelli di colesterolo cattivo e svolge un'azione protettiva sulla circolazione sanguigna.



VELLUTATA DI ZUCCA E ORZO



INGREDIENTI

(x 2 persone)

- 20g zenzero
- 1 scalogno
- 150g orzo perlato
- 400g zucca
- 50g patata
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- curcuma q.b.
- 2 cucchiaini olio e.v.o.

MACROS (a porzione)

296kcal

Grassi Totali:14,16g

Colesterolo:0mg

Sodio:8mg

Carboidrati Totali:41,71g

Fibra alimentare:4,8g

Zuccheri:3,55g

Proteine:4,52g

PROCEDIMENTO

01

Tagliate lo scalogno e mettetelo in un tegame con l'olio e 1 bicchiere di acqua. Cuocete per 5 minuti.

02

Tagliate la zucca e le patate a cubetti e aggiungetele nel tegame insieme a 700ml di acqua.

03

Tagliate la zucca e le patate a cubetti e aggiungetele nel tegame insieme a 700ml di acqua. Aggiungete il sale, il pepe, la curcuma e cuocete per 15 minuti.

04

Frullate il tutto e rimettete nel tegame. Aggiungete l'orzo e cuocete per 30 minuti. Servite ben caldo.

ZUCCA

La zucca è un ortaggio che, in una dieta sana ed equilibrata per un soggetto senza particolari patologie, può essere assunta anche più volte a settimana sotto forma di vellutate, risotti, contorni, facendo attenzione ai grassi aggiunti in cottura.



OSSOBUCCO DI TACCHINO



MACROS (a porzione)

267kcal

Grassi Totali:12,95g

Colesterolo:0mg

Sodio:326mg

Carboidrati Totali:13,61g

Fibra alimentare:1,3g

Zuccheri:2,83g

Proteine:20,21g

INGREDIENTI

(x 2 persone)

- 4 ossibuchi di tacchino
- 2 coste di sedano
- 2 carote
- 1 cipolla rossa
- 20g zenzero fresco
- 1 cucchiaio d'olio e.v.o
- Sale q.b.
- Peperoncino (facoltativo) q.b.
- 2 cucchiari di farina di riso
- Curcuma q.b
- 1/2 Bicchiere di vino bianco
- Rosmarino q.b.

PROCEDIMENTO

01 Tritate la costa di sedano, la cipolla e tagliate la carota a rondelle

Mettete il tutto in una padella,

02 grattugiate lo zenzero, aggiungete l'olio, il sale, il peperoncino, 1 bicchiere d'acqua e cucinate per 15 minuti

Rimuovete la pelle ed eventuali ossicini

03 dagli ossibuchi, infarinateli nella farina di riso e fateli rosolare insieme alle verdure per entrambi i lati

04 Aggiungete il sale, la curcuma, sfumate con il vino bianco

05 Aggiungete il rosmarino, 1/2 bicchiere d'acqua e cuocete per 20 minuti

06 A cottura ultimata frullate un po' delle verdure che sarà poi la salsa degli ossibuchi. Servite il tutto

CARNE BIANCA

La carne bianca apporta proteine nobili, fondamentali per la struttura e il funzionamento dei tessuti e degli organi umani. E' inoltre una buona fonte di ferro: 100 gr di pollo o di tacchino apportano infatti 1,5 e 2,5 mg di ferro, pertanto è indicata nella dieta di chi soffre di anemia sideropenica.





MINISTRONE DI LEGUMI E RISO BASMATI

INGREDIENTI

(x 2 persone)

- 165g misto legumi
- 1 cucchiaino olio evo
- sale q.b.
- Peperoncino q.b.
- 1 costa di sedano
- 50g salsa pomodoro
- cucchiaino di spirulina (facoltativo)
- curcuma q.b.
- 1 cucchiaino zenzero in polvere
- 150g minestrone surgelato o fresco senza legumi e senza patate
- 80g riso basmati.
- 2 spicchi di aglio

MACROS (a porzione)

529kcal

Grassi Totali:10.33g

Colesterolo:0mg

Sodio:46mg

Carboidrati Totali:82,20g

Fibra alimentare:4,1g

Zuccheri:4,15g

Proteine:25,68g

PROCEDIMENTO

01

In un tegame mettete l'olio, il peperoncino, l'aglio e il sedano tagliato a cubetti. Rolsolate per un paio di minuti a fuoco basso.

02

Aggiungete il pomodoro, 500ml acqua, il sale, e tutte le spezie. Fate cuocere fino a ebollizione.

03

Aggiungete il minestrone e cuocete per altri 10 minuti. Aggiungete il misto di legumi e cuocete per altri 30 minuti.

04

Frullatene una parte e rimettetela nel tegame, poi aggiungete il riso basmati e cuocete per il tempo di cottura (di solito circa 18 minuti).

RISO BASMATI E INDICE GLICEMICO

Al contrario di altre tipologie, il riso basmati ha un'indice glicemico molto basso (58) grazie alla presenza di amilosio. Il suo consumo quindi non provoca picchi glicemici nel sangue, e la sensazione di sazietà dura più a lungo.



Siamo Erica de Angelis, biologa nutrizionista, e Federica Cesino, food blogger.

Abbiamo deciso di mettere insieme i nostri due mondi per creare un libro che possa aiutare ad alimentarsi e nutrirsi correttamente con l'ausilio di ricette sane e gustose per tutti i palati.

Il nostro obiettivo è quello di accompagnarvi in un percorso che faccia comprendere i principi di una sana e corretta alimentazione con il supporto di fantasiose ricette che renderanno la vostra dieta più divertente e meno noiosa.

Con la speranza che la presente brochure sia stata di vostro gradimento, vi invitiamo a seguire le nostre pagine social ed a sostenerci!

Il nostro libro è acquistabile su AMAZON e si chiama "MANGIA! Il manuale che ti insegna a mangiar sano con gusto".

info@fitfooditaly.com

