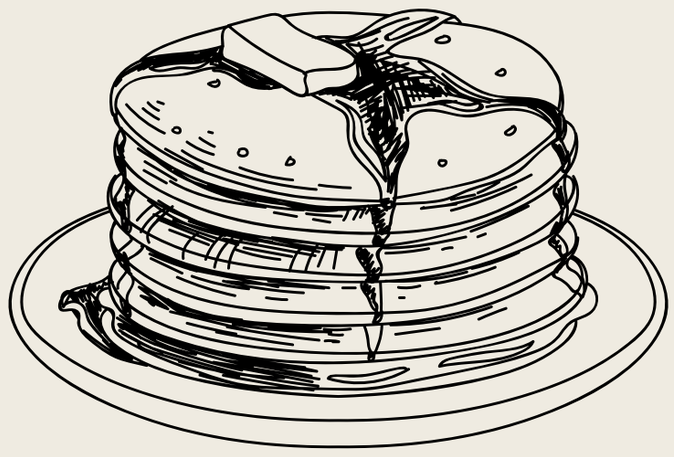
QUALCHE RICETTA

PER TE!

Dott. Edoardo Cardinali

Idee per colazione!



- **Pancakes (6 pezzi):**

Ingredienti
-70g di farina di avena
-2 albumi
-5g di cacao (facoltativo)
-Un vasetto di yogurt greco
-Un pizzico di lievito
Procedimento:
Unisci tutti gli ingredienti, ungi con un filo di olio una padella antiaderente, cuoci due minuti per lato.
Condisci con miele, crema spalmabile a basso contenuti di zuccheri o la tua marmellata preferita.

- **Crepes (6 pezzi)**

Ingredienti
Come sopra, sostituendo lo yogurt con il latte vaccino o vegetale
Procedimento:
Unisci tutti gli ingredienti, ungi con un filo di olio una padella antiaderente, cuoci due minuti per lato.
Condisci con miele, crema spalmabile a basso contenuti di zuccheri o la tua marmellata preferita.

- **Banana pancakes (6pezzi):**

Ingredienti
-50g di farina di avena
-2 albumi
-Una banana matura
Procedimento:
Unisci tutti gli ingredienti, ungi con un filo di olio una padella antiaderente, cuoci due minuti per lato.
Condisci con miele, crema spalmabile a basso contenuti di zuccheri o la tua marmellata preferita.

Dott. Edoardo Cardinali

- **Gallette al cioccolato fondente:**

Ingredienti
-Gallette di riso, segale, farro o altri cereali
-Cioccolato fondente
-Cocco rapè
Procedimento:
Sciogli a bagnomaria o al microonde 100g di cioccolato fondente(preferibilmente superiore al 70%), fai raffreddare qualche minuto, intingi le gallette aiutandoti con delle forchette, metti una spolverata di cocco e lascia in frigo per una mezz'ora.

- **Rose di cornflakes e cioccolato**

Ingredienti
-Cornflakes integrali
-Cioccolato fondente
-Cocco rapè
Procedimento:
Sciogli a bagnomaria o al microonde 100g di cioccolato fondente(preferibilmente superiore al 70%), fai raffreddare qualche minuto, versa all'interno del contenitore con il cioccolato una manciata di cornflakes (regolati ad occhio), aiutandoti con due cucchiai crea delle palline e posizionale su un foglio di carta da forno, spolvera un po' di cocco rapè e fai riposare in frigo una mezz'ora.

- **Banana Bread senza latte e burro**

Ingredienti
-250g di farina
-2 uova
-80g di olio di girasole
-150g di zucchero
-Una bustina di lievito
-Cannella(facoltativo)
-Noci
Procedimento:
Unisci prima gli ingredienti liquidi, quindi uova, olio, aggiungi zucchero, farina e le banane precedentemente schiacciate con una forchetta. Unisci lievito, cannella e noci sbriciolate.

Amalgamati gli ingredienti, versa su una teglia rivestita da carta da forno e cuoci a 180° forno statico per 35 minuti.

• Pane, yogurt, miele e noci

Ingredienti
-Due fette di pane integrale
-50g di yogurt greco
-Un cucchiaio di miele
-4 noci
Procedimento:
Tosta il pane, spalmaci sopra lo yogurt, poi il miele e le noci sbriciolate.

• Biscotti all'acqua

Ingredienti
-225g di farina
-25g di cacao
-60g di acqua
-80g di zucchero
-4g lievito
Procedimento:
Unisci gli ingredienti secchi e poi quelli liquidi. Forma delle palline, cuoci a 180° forno statico per 15-20 minuti.

Dott. Edoardo Cardinali

Idee per primi !



- **Pasta zucchine e salmone**

Ingredienti
-Pasta integrale (controlla la quantità nel piano alimentare)
-Cipolla
-Zucchine
-Salmone
-Formaggio spalmabile(facoltativo)
Procedimento:
Fai rosolare la cipolla in padella con mezzo bicchiere di acqua, aggiungi le zucchine tagliate finemente. Mentre cuoci la pasta, aggiungi alle zucchine e la cipolla il salmone spezzettato. Per rendere tutto più cremoso, aggiungi un cucchiaino di formaggio spalmabile. Aggiungi la pasta e condisci con pepe a piacere.

- **Ragù di carne light**

Ingredienti (per tanto ragù da conservare nel congelatore!)
-300g di carne di bovino adulto macinata magra
-Misto soffritto (sedano, carota, cipolla)
-Passata di pomodoro
-Sale e pepe
-Vino bianco
Procedimento:
Fai rosolare il misto soffritto con mezzo bicchiere di acqua, aggiungi la carne macinata, sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco. Aggiungi la passata di pomodoro(regolati per la quantità)e un bicchiere di acqua. Sale e pepe, fai cuocere a lungo per far insaporire bene il sugo.
Dividi il ragù in contenitori monoporzione e conserva in congelatore.

Dott. Edoardo Cardinali

- # Sugo al tonno rosso

Ingredienti (per tanto sugo da conservare nel congelatore!)
-Due scatolette di tonno leggero (quelle con un filo d'olio)
-Aglio
-Passata di pomodoro
-Sale, pepe, prezzemolo
-Vino bianco
Procedimento:
Fai rosolare l'aglio con mezzo bicchiere di acqua, aggiungi la passata di pomodoro, sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco. Aggiungi il tonno e un bicchiere di acqua. Sale, pepe e prezzemolo, fai cuocere a lungo per far insaporire bene il sugo.
Dividilo in contenitori monoporzione e conserva in congelatore.

- # Sugo Mix di verdure

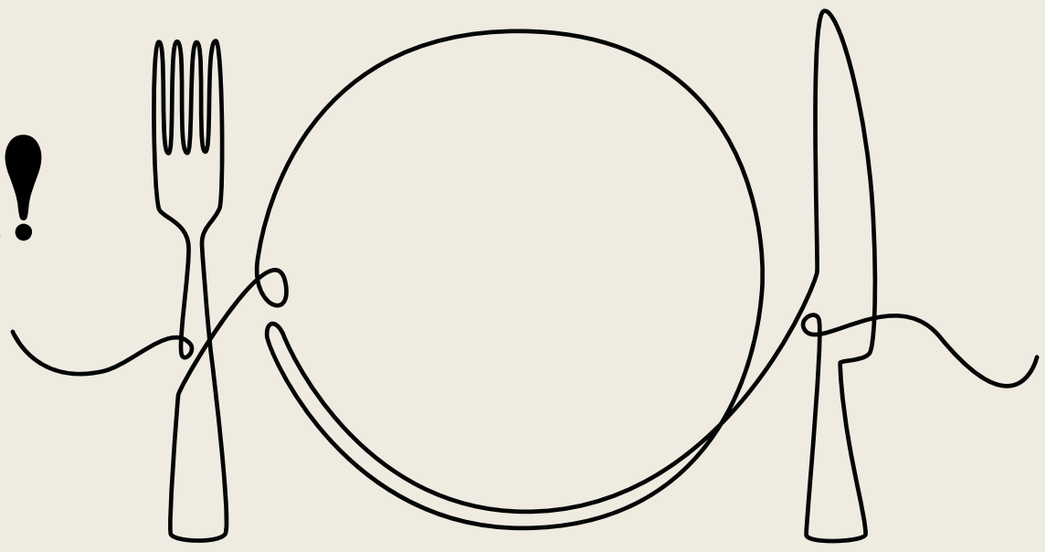
Hai verdure avanzate già cotte? Se la sera prima a cena hai cotto carote, zucchine, patate e melanzane in padella, ora le puoi frullare, aggiungere un po' di acqua ed ecco un ottimo sugo per la tua pasta o riso! Zero sprechi, buonissimo ed equilibrato!

- # "Pesto" di zucchine

Ingredienti:
-Una zucchina
-Cipolla
-Sale e pepe
-Pinoli
Procedimento:
Fai rosolare la cipolla con mezzo bicchiere di acqua, aggiungi la zucchina tagliata a dadini. Una volta ammorbidita, frulla tutto con un mixer. Aggiungi sale, pepe e pinoli.

Dott. Edoardo Cardinali

Idee per secondi!



- **Pollo al limone**

Ingredienti:
-Petto di pollo
-Farina
-Sale e pepe
-Vino bianco
-Limone
Procedimento:
Taglia a dadini il petto di pollo, passalo nella farina, aggiungi sale e pepe a piacere. Metti mezzo bicchiere di acqua e il succo di un limone su una padella antiaderente. Aggiungi il pollo, sfuma con un goccio di vino.

- **Straccetti di manzo**

Ingredienti:
-Carne di bovino adulto
-Aceto balsamico
-Sale e pepe
-Noci
Procedimento:
Taglia a striscioline la carne di manzo, cuoci in padella con un po' di acqua. Aggiungi aceto balsamico per sfumare, sale e pepe. A fine cottura aggiungi Noci e ancora aceto balsamico, se ti piace!

- **Polpettone di carni bianche**

Ingredienti:
-Carne mancinata di pollo (150g) e di tacchino (150g)
-Un uovo
-Sale, pepe, prezzemolo
-Pangrattato
-Parmigiano
-Olio evo

Dott. Edoardo Cardinali

Procedimento:
Metti in una ciotola la carne macinata, l'uovo, il pangrattato, parmigiano, sale, pepe e prezzemolo e un filo di olio. Impasta regolandoti aggiungendo pangrattato fino ad ottenere una consistenza morbida ma non eccessivamente appiccicosa, Lessa degli spinaci e taglia a striscioline il formaggio. Stendi l'impasto di carne su un foglio di carta da forno, distribuisci sopra gli spinaci salati e posiziona al centro le striscioline di formaggio. Forma un rotolo. Cuoci a 180° al forno per circa 40 minuti.

- # Orata al forno

Ingredienti:
-Un'orata intera
-Limone
-Sale, pepe, prezzemolo
-Aglio
Procedimento:
Prendi un'orata intera precedentemente pulita. Inserisci nella pancia uno spicchio di aglio, due fette di limone, sale, pepe e prezzemolo.
Cuoci al forno a 180° per circa 30 minuti.

- # Seppioline al forno

Ingredienti:
-4 seppioline
-Limone
-Sale, pepe, prezzemolo
-Pangrattato
Procedimento:
Taglia a dadini i tentacoli delle seppioline e mettile in una ciotola. Aggiungi pangrattato, sale, pepe, limone e prezzemolo. Riempi le seppioline con il composto formato. Chiudi con uno stecchino. Cuoci a 180° in forno per circa 20-25 minuti.

Dott. Edoardo Cardinali

- # Pizza di melanzana

Ingredienti:
-Una melanzana
-Passata di pomodoro
-Basilico (o Origano)
-Mozzarella light
-Sale e pepe
Procedimento:
Taglia a rondelle la melanzata (spesse circa mezzo cm). Cuoci al forno per 5 minuti a 180°. Spalma sopra le rondelle un cucchiaino di passata di pomodoro, aggiungi sale e spezie a piacere. Cuoci per altri 10 min. A fine cottura, aggiungi dei pezzetti di mozzarella.

- # Crepes di ceci

Ingredienti:
-150g farina di ceci
-Acqua qb
-Rosmarino
-Sale e pepe
Procedimento:
Metti la farina di ceci su una ciotola, aggiungi acqua fino ad ottenere un composto cremoso (la consistenza può variare in base ai gusti.. non deve essere nè troppo liquido nè troppo denso!). Aggiungi rosmarino, sale e pepe. Ungi con un filo di olio una padella antiaderente, metti un mestolo di impasto e fai cuocere entrambi i lati per circa 5 minuti. Quando il composto farà le bolle, è il momento di girarlo.
Condisci a tuo piacimento, ti consiglio un formaggio spalmabile, spinaci o zucchine grigliate.

- # Piadina fatta in casa (circa 6 pezzi

Ingredienti:
-150g di farina
-Acqua qb
-30g di olio evo
-Sale e pepe

Dott. Edoardo Cardinali

Procedimento:
Unisci gli ingredienti, aggiungi gradualmente acqua. Inizia ad impastare fino ad ottenere un panetto liscio e senza grumi. Lascialo riposare per 30 minuti. Dividi l'impasto in piccoli panetti tutti uguali, stendili con un mattarello. Ungi con un filo d'olio una padella antiaderente e cuoci la piadina ottenuta. 3 minuti per lato ed è pronta!
Puoi mangiarla subito, oppure puoi prepararne di più e congelarle.

EAT well FEEL good

⚠
In alcune ricette non ho trascritto le quantità esatte perchè possono variare in base al vostro piano alimentare.
Per qualsiasi dubbio contattatemi!

Dott. Edoardo Cardinali