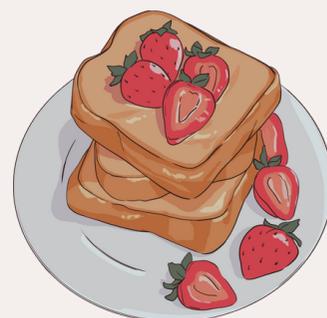
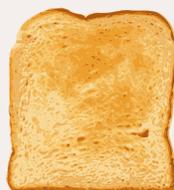


**RICETTE DOLCI PER  
COLAZIONI,  
SPUNTINI E SNACK**  
@unanutrizionistaxamica



# Porridge con frutta

Il porridge è una versatile "zuppa d'avena" proveniente dalla tradizione della colazione Britannica.



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- fiocchi d'avena (baby/interi neutri o aromatizzati);
- acqua q.b.
- latte q.b.
- 1 vasetto di yogurt greco bianco o aromatizzato es. HIPRO
- cannella o cacao
- frutta e decorazioni secondo il piano

## Procedura

Mescolare in un pentolino antiaderente avena, acqua e un goccio di latte e cannella/Cacao/miele. Cuocere a fiamma bassa per circa 5 min fino a che non diventa cremoso. Dopo di che versa in una ciotola con lo yogurt scelto e guarnire con frutta a scelta (puoi anche cuocerla direttamente) e crema di frutta secca o cioccolato.

## Consiglio da amica

Questa colazione è ideale se:

- soffri di stitichezza (l'avena cotta con acqua ha potere simil lassativo per il suo contenuto di fibre);
- fai attività fisica nella mattinata/ora di pranzo
- fai colazione molto presto e non hai modo di fare spuntino nella mattina e vuoi arrivare fino a pranzo.

# Frozen porridge a strati con kiwi e lamponi

@unanutrizionistaxamica



## Ingredienti

- fiocchi d'avena neutri
- farina d'avena istantanea al cacao
- acqua q.b.
- 1 vasetto di yogurt greco bianco o aromatizzato es. HIPRO
- kiwi e qualche lamponi
- cacao amaro in polvere

## Procedura

1. per lo strato inferiore mescolare metà della tua quantità (g) di avena da colazione in fiocchi con acqua e metà vasetto di yogurt;
2. strato 2 con fettine di kiwi
3. per lo strato superiore mescolare l'altra metà della quantità di avena (g) ma in farina istantanea al cacao con acqua e la restante parte di yogurt;
4. strato al cioccolato: crea la crema mescolando un cucchiaino di cacao amaro e acqua calda (ne basta pochissima) fino a consistenza cremosa e decora con dei lamponi!

## Consiglio da amica

se non hai la farina aromatizzata usa solo fiocchi o sostituisci lo strato superiore con fiocchi di farro con lo stesso procedimento

# Muffin/ tortino al cioccolato e nocciola



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 40g farina a scelta (avena/00/1/farro ecc);
- 1 uovo
- 40g yogurt greco
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- gocce cioccolato q.b. dentro e fuori
- 2g lievito vanigliato
- crema di nocciole 100% /burro di mandorle/burro d'arachidi
- 

## Procedura

Mescolare 1 uovo con la farina, yogurt e cioccolato in polvere e in gocce. Aggiungere il lievito setacciato o in alternativa mezzo cucchiaino di bicarbonato + limone spremuto. Mettere in uno stampo da tortino e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 15-20 minuti (fare la prova con lo stuzzicadente per vedere la cottura!) Decorare con un cucchiaino di crema 100% di frutta secca

## Consiglio da amica

Questa colazione è ideale se:

- Sei un amante del cioccolato
- Non vuoi rinunciare ad un po' di dolcezza per iniziare la giornata
- hai tempo per dedicarti alla colazione (oppure puoi cuocerlo la sera prima e gustarlo al mattina senza perdere tempo!)

# Pancakes cacao e nociola



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 40g farina a scelta (avena/00/1/farro ecc);
- 1 uovo oppure 100g Albume
- 1 cucchiaio di yogurt greco
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 2g lievito vanigliato
- crema di nocciole 100% e scaglie di cioccolato fondente q.b.
- 

## Procedura

Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Preriscaldare una padella antiaderente e ungere con un goccio d'olio d'oliva extravergine. Disporre l'impasto quando la padella è ben calda, puoi farne di più piccoli oppure uno unico grande, per risparmiare tempo. Cuoci a fiamma bassa con coperchio, non appena si formano delle bollicine in superficie sarà ora di cuocerlo dall'altro lato, per altri 3 minuti. Dopo di che gustalo con crema 100% nocciole e scaglie di cioccolato fondente!

## Consiglio da amica

Questa colazione è ideale se:

- Sei un amante del cioccolato
- Vuoi sperimentare diversi topping
- hai tempo per dedicarti alla colazione (oppure puoi cuocerlo la sera prima e gustarlo al mattina senza perdere tempo!)

# Fette biscottate al caffè e cacao



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 30/40g fette biscottate integrali o normali;
- 1 yogurt greco 0/2/5% grassi;
- dolcificante alla vaniglia o 1 cucchiaino di miele;
- caffè + latte q.b.
- cacao amaro in polvere
- 

## Procedura

Inzuppa le fette biscottate nel caffè e nel latte, dolcificato a piacere. Dopo di che, alterna strati con fette biscottate e strati di yogurt fino all'ultimo livello, che sarà di yogurt.

Infine, decora con una spolverata di cacao amaro come fosse un tiramisù!

(ATTENZIONE: questa ricetta non osa sostituire il vero tiramisù tradizionale, motivo per il quale non la chiamo "fit tiramisù", è un modo diverso e buono per consumare le fette biscottate!)

## Consiglio da amica

Questa colazione è ideale se:

- Sei stufo delle solite fette biscottate e marmellata;
- Le fette biscottate non ti saziano;
- Ami il sapore e odore del caffè al mattino;

# Weetabix con yogurt e polpa di cachi



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 2 formelle weetabix
- latte q.b.
- 1 yogurt bianco 0/2/5% di grassi;
- 1 cachi maturo
- zenzero in polvere

## Procedura

Sbriciola i weetabix e ammorbidiscili con un goccio di latte. Dopo di che, alterna i weetabix sbriciolati, con lo yogurt e con un po' di polpa di cachi maturo con una spolverata di zenzero. Continua fino a terminare gli ingredienti.

Puoi decorare lo strato superiore con una spolverata di cocco rapè oppure di granella di nocciole/mandorle.

## Consiglio da amica

Questa colazione è ideale se:

- Soffri di stitichezza (il weetabix e il cachi contengono fibre a potere simil lassativo);
- Ti piace la consistenza di frutti cremosi e dolci;

# Tartufini al cocco, ricotta e cacao



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 80g ricotta di mucca;
- 50g cocco rapè;
- 20g cacao amaro fondente;
- 2 cucchiaini (10g) di zucchero oppure dolcificante come stevia/eritritolo (in alternativa puoi dolcificare la ricotta con del miele);

## Procedura

Mescola in una ciotola il cocco, con la ricotta e con il cacao, dolcificando a piacere come indicato negli ingredienti. Continua a lavorare con le mani, creando delle palline di uguali dimensioni. Passa le palline nel cocco rapè e lascia riposare in frigo!

## Consiglio da amica

Questa ricetta è ideale se:

- Vuoi qualcosa di dolce per terminare il pasto;
- Vuoi un'idea di spuntino diverso dal solito yogurt con la frutta;
- Vuoi uno spuntino post allenamento che sia nutriente ma che ti appaghi anche di gusto.

# Plumcake banana e cioccolato



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 2 banane mature
- 150g farina integrale o di tipo 1
- 50g farina di riso
- 50g zucchero di canna
- 2 uova
- 100g latte di mandorla
- 8g lievito vanigliato per dolci
- cannella q.b.
- 30g gocce di cioccolato

## Procedura

Ridurre la banana in polpa con una forchetta. Unire lo zucchero alle uova e mischiare con una frusta, poi aggiungere le farine e a poco a poco il latte. Infine, aggiungi il lievito setacciato, la cannella e le gocce di cioccolato. Versa il composto in uno stampo per plumcake oliato e infarinato per non far attaccare l'impasto oppure rivesti con carta forno. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 40-45 minuti (Fai la prova dello stecchino per verificare che l'interno sia ben cotto!)

## Consiglio da amica

Questa ricetta è ideale se:

- Hai delle banane mature che ti avanzano e non vuoi buttarle!;
- Vuoi un plumcake per la colazione da abbinare a una tazza di latte o uno yogurt;
- Vuoi un dolcetto per accompagnare la camomilla la sera.

# Muffin avena e frutti di bosco



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 100g farina di avena integrale;
- 2 uova;
- 80 ml di latte parzialmente scremato;
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva;
- 1 cucchiaino raso di lievito vanigliato per dolci;
- 150g Frutti di bosco mix (mirtilli, lamponi e fragole)

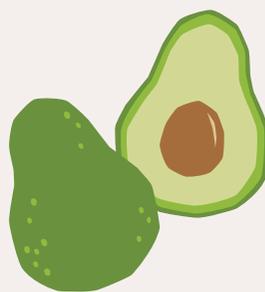
## Procedura

Unire le uova alla farina, aggiungere poi il latte e mescolare bene con una frusta. Aggiungi l'olio d'oliva, il lievito e infine aggiungi a piacere i frutti di bosco. La dose è indicativa, puoi regolarti in base a quanti ne vuoi aggiungere. Cuocere in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 20-25 minuti (Fai sempre la prova dello stecchino!)

## Consiglio da amica

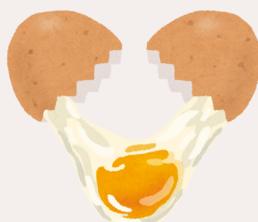
Questa ricetta è ideale se:

- Vuoi un dolce facile e senza zucchero;
- Vuoi uno snack pre-allenamento dal sapore fruttato;
- Devi fare attenzione agli zuccheri per una condizione patologica particolare;



# RICETTE SALATE PER PIATTI PRINCIPALI e COLAZIONI

@unanutrizionistaxamica



# Avocado Toast



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 60g di pane di segale oppure pane 8 semi integrale;
- 2 uova;\*
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 50g avocado fresco;
- semi di papavero/sesamo;

\*Puoi fare anche variante con 50g salmone affumicato al posto delle uova, oppure 40g di ricotta o di feta con un cucchiaino di miele!

## Procedura

Tosta il pane fino a farlo diventare croccante. Dopo di che cuoci le uova con 3 diversi metodi di cottura a scelta:

- strapazzate in padella con un filo d'olio;
- al tegamino all'occhio di bue;
- uova sode con tuorlo sciolto: cuoci le uova in acqua bollente per circa 7/8 minuti

Disponi l'avocado schiacciato sul pane, aggiungi le uova e dei semi come semi di sesamo e di papavero e aggiungi un pizzico di pepe nero.

## Consiglio da amica

Questa ricetta è ideale se:

- Vuoi una colazione salata, da abbinare ad un frutto fresco oppure una spremuta d'arancia;
- I cereali al mattino non ti saziano e vuoi una maggiore sazietà;
- Ti alleni al mattino presto e fai colazione subito dopo, ottimo come post allenamento.

# Pasta crema di zucca e chips di bresaola



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- Pasta di semola/integrale (grammatura personale);
- 200g zucca delica o butternut;
- olio, sale e pepe q.b;
- cipolla rossa q.b.;
- 50g Bresaola

## Procedura

Cuoci la zucca in padella con cipolla rossa di Tropea, un goccio di olio, sale e pepe. Man mano che cuoce, aggiungi acqua a poco a poco per non farla asciugare. Quando sarà morbida puoi frullarla con un mixer ad immersione oppure schiacciarla con la forchetta se ti piace che rimanga in pezzi. Cuoci le chips di bresaola mettendo la bresaola a pezzetti su una padella antiaderente, senza olio. Lascia rosolare per qualche minuto fino a che non diventa croccante.

## Consiglio da amica

Questa ricetta è ideale se:

- Vuoi un pasto completo dei macronutrienti;
- Hai nel piano la bresaola ma non hai voglia di un carpaccio o di una piadina con bresaola;
- Ami la zucca e non soffri di colon irritabile (potrebbe causarti gonfiore e dolore addominale, per cui magari riduci la zucca o cambiala con un'altra verdura)

# Polpette di fagioli cannellini e zucca



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 1 confezione da 230g di fagioli cannellini lessati scolati;
- 300g zucca delica;
- sale
- 40g Pangrattato (30 per impasto, 10g per la copertura);
- paprika
- sale
- pepe
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

## Procedura

Cuoci la zucca in padella con cipolla rossa di Tropea, un goccio di olio, sale e pepe. Man mano che cuoce, aggiungi acqua a poco a poco per non farla asciugare. Puoi anche cuocerla in forno e poi togliere la buccia e frullarla. Mischia in un frullatore i fagioli scolati, la zucca e aggiungi il pangrattato un po' alla volta. Aggiungi un cucchiaio di olio e le spezie a piacimento, come paprika e pepe. Regola con il sale. Dopo di che forma delle palline compatte, se necessario aggiungi un po' di pangrattato q.b. Passale nel pangrattato rimanente e cuoci in forno ventilato a 180°C per circa 20 minuti.

## Consiglio da amica

Questa ricetta è ideale se:

- Non sei amante dei legumi ma vuoi inserirli nella tua alimentazione;
- Cerchi un modo per consumare i legumi anche da asporto (sono ottime anche fredde con delle verdure vicino).

# Rustico di ricotta e radicchio



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 5/6 fogli di pasta fillo;
- 100g ricotta vaccina;
- 50g prosciutto crudo di parma o speck;
- radicchio rosso;
- cipolla rossa;
- Olio extravergine d'oliva q.b;
- Sale;
- pepe;

## Procedura

Disponi i fogli di pasta fillo in una teglia tonda dal diametro di circa 21 cm (Non ti preoccupare se la sfoglia è rettangolare, i bordi che fuoriescono andranno poi a chiudere la torta rustica!). A parte, cuoci il radicchio in padella con un cucchiaio d'olio, cipolla rossa, sale e pepe. Disponi uno strato di ricotta sulla base della torta rustica, aggiungi uno strato di prosciutto e aggiungi il radicchio. Dopo di che, ricopri con altra ricotta e il prosciutto rimanente. Ricopri la torta richiudendo verso l'interno la pasta fillo che fuoriesce dalla teglia. Spennella la superficie con olio d'oliva e inforna in forno ventilato preriscaldato a 180°C per 15-20 min.

## Consiglio da amica

-Questo rustico di pasta fillo puoi personalizzarlo con la verdura che più ti piace! Inoltre, è ottima anche come pranzo da asporto poichè è un pasto completo ed è buona anche fredda.

# Gamberetti gratinati al forno con pomodorini e olive

@unanutrizionistaxamica



## Ingredienti

- 200g gamberetti surgelati;
- 200g Pomodorini datterini o pachino;
- 10g Olive denocciolate nere;
- 1 cucchiaio di olio Extravergine d'oliva;
- sale;
- pepe;
- origano
- 1 cucchiaio di pangrattato;

## Procedura

Taglia i pomodorini a metà e uniscili in una ciotola ai gamberetti scongelati, da cuocere. Unisci poi un cucchiaio di olio, le olive tagliate a pezzetti, sale, pepe, origano e un cucchiaio di pangrattato.

Disponi su una carta da forno e fai cuocere a 180 °C in forno ventilato per 10 minuti in forno, dopo di che terminare con 5 minuti di grill per fare la crosticina.

## Consiglio da amica

- Prepara anche delle patate o patate dolci da fare al forno così da accompagnare con dei carboidrati questo piatto di pesce;
- Questa modalità di cottura con pomodorini al forno è molto adatta anche per Mazancolle e anelli di totano/calamaro.

# Fregola sarda con ceci e zucca



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 60-70g di fregola sarda di grano duro;
- 150-180g ceci lessati/in scatola scolati;
- 200g zucca;
- cipolla;
- un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva;
- sale;
- pepe;
- parmigiano reggiano q.b.

## Procedura

Fai cuocere la zucca in padella con un cucchiaio d'olio, cipolla rossa, sale e pepe. Aggiungi acqua a poco a poco per farla ammorbidire. Spezzetta la zucca con una forchetta oppure frulla in base alla consistenza desiderata. Unisci poi i ceci e scalda insieme gli ingredienti. A parte fai cuocere la fregola come la pasta, dopo di che scola e unisci al condimento. Lascia cuocere per 2/3 minuti a fiamma bassa, aggiungendo spezie a piacimento e parmigiano per una maggiore cremosità! Decora con un giro d'olio e una spolverata di parmigiano e gustala calda!

## Consiglio da amica

- la fregola è ottima perchè cuoce in poco tempo e molto voluminosa, adatta sia ai legumi sia al misto di pesce;
- se i ceci ti danno fastidio e ti creano flatulenza e gonfiore, opta per quelli decorticati secchi (circa 50-70g da secchi);

# Tarallini alla curcuma



@unanutrizionistaxamica

## Ingredienti

- 200g Farina 0 o di tipo 1;
- 40ml di olio extravergine d'oliva;
- 100 ml acqua naturale;
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- curcuma 1 cucchiaino;

## Procedura

Mescolate la farina setacciata con l'olio e le spezie e aggiungete l'acqua a poco a poco. Lavorate con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo che non si attacca alle mani, potrebbe servirvi dell'altra farina per aiutarvi. Pesate dei pezzetti di impasto da 10 g l'uno, create dei bastoncini con le mani e unite le estremità per dare la forma del tarallo. Dopo di che, i taralli vanno bolliti in acqua bollente in un pentolino e subito dopo andranno cotti in forno. Scolateli dalla pentola (Devono cuocere per qualche minuto, circa 5-10 min) e disponeteli su carta forno. Cuocete in forno a 200°C ventilato per 20-30 minuti, quando sono dorati potete toglierli! Lasciate raffreddare e gustate!

## Consiglio da amica

- Ideali come snack, abbinati ad un pezzetto di parmigiano reggiano DOP;
- ideali per un aperitivo fatto in casa accompagnato a delle olive e pinzimonio di verdure;
- ideali per aggiungere del carboidrato alle insalate da portare a scuola/lavoro!