



Ricettario estate 2025

A CURA DI

*Dr.ssa Sofia Pallante-Biologa
Nutrizionista*

@UNANUTRIZIONISTAXAMICA

**le porzioni sono prsonali, il ricettario è di tipo
qualitativo da adattare alle vostre porzioni!*



Cheesecake in bicchiere

COLAZIONE

con lo yogurt



1 porzione



5 minuti

INGREDIENTI

30g biscotti oro saiwa
sbriciolati e bagnati;

1 vasetto yogurt bianco
greco;

marmellata senza
zuccheri aggiunti;

PREPARAZIONE

1. Sbriciolare i biscotti e aggiungere goccio di latte o acqua, disporre poi sul fondo di un bicchiere o tazza;
2. Dolcificare lo yogurt greco a piacere oppure utilizzare TRUBLEND o HIPRO alla vaniglia e disporlo sullo strato di biscotti;
3. Aggiungere 1 cucchiaino marmellata senza zuccheri aggiunti sulla superficie oppure frutta fresca di stagione!
4. Riporre in frigo la notte e gustare al mattino!

Pancakes cocco e cacao

COLAZIONE

per i veri choco-coco lover



1 porzione



10 minuti

INGREDIENTI

2 cucchiaini farina di
cocco ;

1 cucchiaino cacao
amaro;

1 uovo;

latte q.b.;

1 quadratino cioccolato
fondente o gocce
cioccolato;

PREPARAZIONE

1. Mescolare la farina con il cacao e l'uovo fino a consistenza liscia;
2. Aggiustare la consistenza con un goccio di latte (normale o vegetale senza zuccheri agg.);
3. Aggiungere una punta di cucchiaino di bicarbonato + goccio di limone;
4. Preparare una padella antiaderente;
5. Versare il composto nella padella e cuocere 3 minuti per lato;
6. Disporre in un piatto e accompagnare con 1 quadratino di cioccolato fondente oppure 10g gocce di cioccolato fondente!

Overnight porridge lamponi

COLAZIONE

rinfrescante



1 porzione



5 minuti

(+ riposo notte)

INGREDIENTI

focchi di avena baby o
farina di avena;

goccio di latte q.b.

Yogurt greco 2% o
TRUBLEND al lampone;

Lamponi o frutti di
bosco;

PREPARAZIONE

1. Mescolare in un bicchiere i fiocchi di avena a con il goccio di latte e lo yogurt greco;
2. aggiungere acqua per sistemare la consistenza, fino a che non viene morbido;
3. Lavare lamponi e fragole e disporre in superficie;
4. Disporre in frigo per tutta la notte;
5. Al mattino gustare freddo!!

Sacher Porridge

gustosissimo

COLAZIONE



1 porzione



5-10 minuti

INGREDIENTI

focchi di avena baby o
farina di avena;

Latte di mandorla
oppure normale o senza
lattosio;

1 cucchiaino
marmellata HERO
LIGHT all'albicocca;

1 cucchiaino cacao
amaro

PREPARAZIONE

1. Mescolare in un pentolino antiaderente i fiocchi di avena con il latte, cuocere a fiamma bassa per qualche minuto, fino a che non si addensa;
2. Quando è cremoso, versare in una ciotola e ricoprire con 1 cucchiaino di marmellata all'albicocca;
3. Preparare la crema di cacao amaro con 5-10g cacao in polvere con acqua bollente q.b. a poco a poco per creare una crema simile ad una crema spalmabile;
4. Versare sullo strato di marmellata all'albicocca;
5. Gustare ancora caldo o lasciar raffreddare!

Plumcake senza glutine

COLAZIONE

al profumo di cannella e albicocche



1 plumcake



30 minuti

INGREDIENTI

2 uova

150g farina di riso

50g farina di mandorle

50g miele

100g latte di mandorla

8g lievito per dolci

cannella q.b

albicocche

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 180°C statico;
2. Rompere le uova e mescolare con una frusta con il miele;
3. Aggiungere a poco a poco la farina di riso e farina di mandorle;
4. Aggiungere il latte man mano che si mescolano gli ingredienti;
5. Aggiungere il lievito setacciato;
6. Aggiungere a piacere cannella e zenzero in polvere;
7. Lavare 2 albicocche e tagliarle a pezzetti, così da aggiungere all'impasto;
8. Versare il composto in uno stampo per plumcake oliato e infarinato o rivestito da carta forno;
9. Cuocere in forno per circa 20 minuti a 180°C modalità statico;
10. Attendere che sia dorato in superficie e gustare quando sarà raffreddato con una spolverata extra di cannella!

Tortino di avena

al cacao-Baked Oats

COLAZIONE



1 porzione



30 minuti

INGREDIENTI

30g farina di avena + 5g fiocchi avena;

1 cucchiaino cacao amaro;

50g yogurt greco bianco;

100g latte a scelta;

4-5 gocce dolcificante oppure $\frac{1}{4}$
cucchiaino di miele o 1 cucchiaino di
stevia

10g gocce di cioccolato fondente;

2g lievito per dolci;

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 180°C statico;
2. In una ciotola mescolare lo yogurt greco, il latte e la stevia/dolcificante;
3. Aggiungere il cacao setacciato, la farina d'avena e i fiocchi e il lievito setacciati;
4. Mescolare fino ad avere un composto liscio ed omogeneo;
5. Aggiungere le gocce di cioccolato;
6. Versare il composto in un pirottino monoporzione o uno stampo per dolce monoporzione e infornare a forno statico per circa 20 minuti a 180°C;

Smoothie bowl

ricca di fibre

COLAZIONE



1 porzione



5 minuti

INGREDIENTI

1 bicchiere Kefir

1 kiwi;

1 cucchiaino mix semi
zucca e CHIA;

Muesli o Granola

PREPARAZIONE

1. Unire in un frullatore 1 kiwi + kefir da bere naturale oppure in vasetto;
2. Disporre in una ciotola e decorare con la vostra quantità di Muesli da colazione e 1 cucchiaino mix di semi oleosi;
3. Puoi aggiungere cannella o zenzero in polvere;
4. Opzionale: frullare con cubetti di ghiaccio per una consistenza più spumosa;
5. Gustare fresca per un boost di energia!

Toast dolce

saziante

COLAZIONE



1 porzione



5 minuti

INGREDIENTI

1 fetta pane a scelta

ricotta vaccina;

1 cucchiaino cacao
amaro;

Albicocca

PREPARAZIONE

1. Unire alla ricotta il cacao amaro fonde e allungare se necessario con un goccio di acqua;
2. Tostare la fetta di pane;
3. Disporre la crema sul pane;
4. Decorare con fettine di Albicocca o con qualche lampono!
5. Gustare fresca per un iniziare bene la giornata!

Albicocche al cioccolato

SPUNTINO

energetiche



4 porzioni



20 minuti

INGREDIENTI

albicocche disidratate

cioccolato fondente
80%;

Granella di nocciole

PREPARAZIONE

1. Sciogliere circa 50g di cioccolato fondente 80% a bagnomaria;
2. Togliere il cioccolato fuso e immergere le albicocche disidratate;
3. Decorare con granella di nocciole o di pistacchi al naturale;
4. Disporre su un piatto e lasciare in freezer per 30 minuti fino a che non saranno dure;
5. Gustare come spuntino (la porzione sono circa 3 pezzi) o come pre allenamento!

Gelatini simil-Maxibon

SPUNTI'NO

al cioccolato



8 porzioni



5 min (+
riposo)

INGREDIENTI

16 biscotti oro saiwa

300g Yogurt greco

20g Gocce di cioccolato

1 cucchiaino miele

50g cioccolato fondente
80%

PREPARAZIONE

1. Disporre su una teglia rivestita da pellicola 8 biscotti oro saiwa;
2. Miscelare yogurt, miele e gocce di cioccolato ;
3. Disporre lo yogurt sui biscotti nella teglia;
4. Ricoprire con 8 biscotti in corrispondenza degli altri e ricoprire con la pellicola, in modo che sia aderente;
5. Riponi in freezer per 2-3 ore;
6. Poco prima di tirare fuori i biscotti sciogliere il cioccolato a bagnomaria;
7. Dopo di che, tirare fuori dal freezer separare i gelatini con un coltello affinché si separino;
8. Immergere metà gelatino nel cioccolato come i maxibon e riponi in freezer per altri 30 minuti;
9. Gustali quando vuoi !

Spuma al tiramisù

per avere energia!

SPUNTIÑO



1 porzione



5 min (+
riposo)

INGREDIENTI

3g caffè solubile
(normale o deca)

1 cucchiaino di stevia
oppure 2 cucchiaini
eritritolo

40 ml acqua fredda

cacao in polvere amaro

PREPARAZIONE

1. In una ciotola unire l'acqua, il dolcificante e il caffè solubile;
2. Con le fruste elettriche, mescolare alla massima potenza fino a che non si monta come una spuma;
3. Opzionale, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio;
4. Quando è pronto, far riposare per qualche minuto in frigo o in freezer e poi completare con una spolverata di cacao amaro in polvere con un colino;
5. Opzionale: il cacao in polvere potete miscelarlo con gli altri ingredienti, basterà aggiungere circa mezzo cucchiaino di cacao prima di azionare le fruste!

Frozen Yogurt

fresco e nutriente

SPUNTI^{NO}



1 porzione



5 min (+
riposo)

INGREDIENTI

1 vasetto yogurt greco
esempio TRUBLEND al
cocco;

1 cucchiaino cocco rapè:

Ghiaccio;

2 Noci sgusciate;

¼ cucchiaino miele o
sciroppo agave/acero

PREPARAZIONE

1. In una ciotola unire lo yogurt con il cocco e mescolare;
2. Frullare con qualche cubetto di ghiaccio e riporre in un bicchiere o ciotola per circa 5 minuti in freezer;
3. Dopo di che, guarnire con miele/sciroppo e noci sgusciate a pezzetti;
4. Gustare ancora fresco!

Farro Ratatouille

PRANZO/CENA

con verdure di stagione



1 porzione



15-20 min

INGREDIENTI

farro o orzo perlato;

melanzane striate;

Zucchine;

Peperoni;

Basilico

Olio;

PREPARAZIONE

1. Cuocere peperoni, zucchine e melanzane in padella con olio EVO, sale, pepe aggiungendo acqua a poco a poco. Nel mentre mettere a bollire acqua per cuocere farro;
2. Aggiungere basilico fresco;
3. Grattugiare a parte parmigiano o Grana Padano;
4. Scolare e mescolare il farro con le verdure e condire con la restante parte di olio EVO. Aggiungere basilico fresco a piacimento e parmigiano/grana grattugiato per completare il piatto.

Insalata di riso prosciutto PRANZO/CENA e melone



1 porzione



15-20 min

INGREDIENTI

Riso Arborio o da
insalate;

Melone Cantalupo;

Prosciutto crudo
magro;

Olio extravergine
d'oliva;

Sale, pepe

PREPARAZIONE

1. Mettere a bollire acqua per cuocere il riso;
2. Tagliare 2 fettine sottili di melone a cubetti;
3. Preparare il prosciutto crudo a pezzetti e passarlo qualche minuto in padella antiaderente senza olio, fino a che non diventa croccante e a fiocchi;
4. Cuocere il riso, scolare e far freddare oppure passare sotto acqua fredda;
5. Unire il riso, con il melone e il prosciutto, poi condire con olio EVO, sale e pepe.
6. Gustare fresco aggiungendo a piacimento basilico o menta!

Insalata di Tonno e patate



1 porzione



20 minuti

INGREDIENTI

Filetti di tonno al naturale

al vetro;

Fagiolini;

Patate lesse;

Foglie di basilico;

Olio EVO;

Sale, pepe nero e limone

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le patate ;
2. Cuocere le patate in acqua bollente e poi lasciar freddare;
3. Lessare i fagiolini o le Taccole;
4. Tagliare le patate a cubetti e unire ai fagiolini;
5. Aggiungere sale, pepe e limone spremuto;
6. Aggiungere i filetti di tonno ben scolati;
7. condire con olio extravergine d'oliva e basilico fresco;
8. Impiattare e gustare!

Insalata di mare

fresca e completa

PRANZO/CENA



1 porzione



20 min

INGREDIENTI

Polpo o Anelli di totano;

Carota e sedano;

Patate lesse;

Prezzemolo;

Olio EVO;

Sale, pepe rosa e limone

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le patate ;
2. Cuocere le patate in acqua bollente e poi lasciar freddare;
3. Sbucciare le carote e il sedano, tagliare a dadini;
4. Lessare il Polpo o gli anelli di totano, lasciar freddare con un goccio di limone;
5. Tagliare le patate a cubetti e unire alle verdure;
6. Tagliare i tentacoli di polpo a pezzettini oppure il Totano ad anelli e aggiungere alle patate e carote;
7. Aggiungere prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale e pepe rosa;
8. Impiattare e gustare!

Duo di pasta fredda

vegetale



1 porzione



10 minuti

INGREDIENTI

Pasta di legumi (la quantità di legumi secchi che avete nel piano);

Pasta normale (la quantità di pasta che si abbina a legumi);

Verdure a scelta;

Olio EVO, pepe

PREPARAZIONE

1. Mettere a bollire una pentola per acqua per cuocere la pasta;
2. Quando è il momento, buttare la pasta che ha tempo di cottura più lunga (di solito pasta normale) e dopo 5 minuti aggiungere la pasta di legumi nella stessa pentola;
3. Scolare;
4. Scegliere verdure come zucchine già cotte oppure rucola e pomodorini e tagliare a pezzettini;
5. Aggiungere i due tipi di pasta al condimento di verdura;
6. Condire con giro di olio extravergine di oliva e pepe nero a scelta;
7. Gustare fredda o calda!

Feta alla mediterranea



1 porzione



15 min

INGREDIENTI

Pomodorini gialli e rossi;

Feta greca light o normale o senza lattosio;

Olio EVO;

Origano, pepe nero;

Olive nere

PREPARAZIONE

1. Accendere il forno modalità ventilato a 180°C;
2. Sciacquare e tagliare i pomodorini a metà, alcuni lasciarli interi!
3. In una teglia piccola monoporzione rivestita da carta forto disporre al centro la quantità di feta intera non tagliata e disporre intorno i pomodori, le foglie di basilico, 5 olive nere denocciate;
4. In superficie completare con olio EVO, pepe e origano a piacimento;
5. Cuocere per circa 10 minuti + qualche minuto di cottura a modalità grill per un'extra croccantezza!
6. Accompagnare con del pane tostato o delle fette croccanti WASA!

Insalatona con prosciutto e melone



1 porzione



5 minuti

INGREDIENTI

Lattughino e rucola;

Prosciutto crudo
stagionato S. Daniele
fresco;

Melone a pezzetti;

menta fresca;

Olio EVO;

Limone

PREPARAZIONE

1. Lavare l'insalata e la rucola;
2. Tagliare 1-2 fette di melone a pezzetti e aggiungere all'insalata;
3. Sgrassare il prosciutto crudo rimuovendo grossolanamente i frammenti di grasso visibile;
4. Tagliare il prosciutto a pezzetti e aggiungere nell'insalata;
5. Condire con olio EVO, pepe e Limone e guarnire con mentuccia fresca;
6. Accompagnare con del pane fresco o tostato oppure delle fette WASA croccanti!

Pasta con ragù vegetale



1 porzione



15 minuti

INGREDIENTI

Pasta normale/di farro/
senza glutine

mix per soffritto con
carote cipolla e sedano

passata di pomodoro

tofu al naturale

olio extravergine d'oliva,
sale e pepe

PREPARAZIONE

1. Preparare il ragù vegetale: aggiungere in un pentolino l'olio, il sale, il mix soffritto. Scaldare a fiamma bassa per qualche minuto, dopo di che aggiungere il sugo di pomodoro;
2. Sbriciolare il tofu grossolanamente oppure frullare qualche secondo per ottenere come un "macinato";
3. Aggiungere il tofu durante la cottura al sugo e cuocere per circa 10 minuti;
4. Nel frattempo mettere a bollire l'acqua per la pasta e cuocere;
5. Togliere la pasta qualche minuto prima rispetto al suo tempo di cottura e mantecare in padella/pentolino con il sugo preparato aggiungendo poca acqua di tanto in tanto per circa 2-3 minuti;
6. Gustare ancora caldo oppure anche come pasta fredda con aggiunta di basilico tritato!

Spiedini di Pesce spada e melanzane



1 porzione



30 minuti

INGREDIENTI

Filetto di pesce spada;

Pangrattato;

Prezzemolo

Melanzane striate;

Olio EVO e pepe;

Aglio;

PREPARAZIONE

1. Lavare e asciugare il pesce spada, togliere la pelle e tagliarlo a cubetti.
2. In una ciotola unire un filo di olio e 1 cucchiaio di succo di limone e 1 spicchio di aglio tagliato a metà;
3. Immergere il pesce nella marinatura e lasciare per almeno 10 minuti;
4. Preparare la panatura con 1 cucchiaio di pangrattato, prezzemolo e un pizzico di sale;
5. Togliere il pesce spada dalla marinatura e passarlo nel pangrattato aromatizzato;
6. Formare gli spiedini inserendo un cubetto di pesce spada alternato ad un cubetto di melanzana;
7. Disporre su una teglia rivestita da carta forno e cuocere a 180° per circa 15 minuti girando gli spiedini a metà cottura;

Pasta fredda estiva



1 porzione



15-20 minuti

INGREDIENTI

Pasta normale/
integrale/di farro/senza
glutine;

Avocado;

Rucola;

Pomodorini;

Olio EVO;

PREPARAZIONE

1. Cuocere in acqua bollente i gamberetti per qualche minuto ;
2. Mettere sul fuoco una pentola per cuocere la pasta;
3. Nel frattempo, sciacquare la rucola e pomodorini e tagliare circa 20g di Avocado a dadini;
4. Cuocere la pasta, scolare e lasciar raffreddare con un filo d'olio e limone spremuto;
5. Aggiungere il condimento e mescolare!
6. Gustare!

Panzanella di freselle



1 porzione



15-20 minuti

INGREDIENTI

- 1 fresella integrale;
- pomodori gialli e rossi;
- basilico;
- Tonno al naturale;
- olive;
- Cipolla a dadini, sedano
- Olio extravergine d'oliva;
- Acqua

PREPARAZIONE

1. Sbriciolare 1 fresella e bagnarla con acqua naturale, aggiungere pepe e spezie a piacere;
2. Sciacquare i pomodorini e tagliarli a metà;
3. Tagliare della cipolla e un gambo di sedano a pezzettini piccoli e unire ai pomodorini;
4. Unire il mix vegetale con la fresella sbriciolata;
5. Aggiungere la fonte proteica, come del tonno al vetro al naturale;
6. Mescolare e aggiungere olio d'oliva extravergine, basilic fresco e 4-5 olive nere!
7. Lasciare in frigo coperto per una mezz'oretta per insaporire bene tutti gli ingredienti;
8. Gustare!

Involtini di pasta fillo



1 porzione



15-20 minuti

INGREDIENTI

4-5 fogli pasta fillo (circa
40g);

Feta greca light o senza
lattosio;

Melanzane cotte o
grigliate;

Basilico fresco e sugo
pomodoro;

Olio extravergine d'oliva;

PREPARAZIONE

1. Preparare il ripieno di melanzane, cuocere a piacere o al forno o in padella o grigliate con un filo di olio EVO e acqua;
2. Aggiungere basilico e 1 cucchiaino di sugo pomodoro per insaporire;
3. Tagliare la feta a listarelle;
4. Disponete sul piano un foglio di pasta fillo e spennellatelo con un goccio di olio EVO e acqua, poggiate sopra anche gli altri fogli;
5. Riporre un pezzo di feta e la melanzana cotta su un'estremità, ripiegare i bordi per non far fuoriuscire il ripieno e avvolgere la pasta fillo a formare un involtino;
6. Procedere con la restante parte di pasta fillo e spennellare con la parte restante di olio;
7. Cuocere in forno per 12/15 minuti ventilato a circa 170°C o fino che risulteranno dorati in superficie;
8. Gustare!

Insalata completa senza glutine



1 porzione



15-20 minuti

INGREDIENTI

mais scolato in lattina;

Fagioli borlotti;

Cetriolo;

Pomodorini;

Ravanelli

Basilico;

Olio EVO, sale, pepe

PREPARAZIONE

1. Scolare 1 lattina di mais;
2. Scegliere i legumi, in questo caso i fagioli borlotti;
3. Lavare e tagliare i pomodorini, il cetriolo e i ravanelli;
4. Unire gli ingredienti e condire con basilico fresco, olio d'oliva, sale e pepe;
5. Gustare!

Cetrioli rolls freschi



1 porzione



10-15 minuti

INGREDIENTI

Cetriolo

Salmone affumicato;

Avocado a fettine;

Foglie di menta;

PREPARAZIONE

1. Sciacquare e sbucciare i cetrioli, tagliare a fettine sottili in modo che siano arrotolabili;
2. Disporre sulla fetta di cetriolo piccole fettine di salmone e di avocado;
3. Aggiungere, a piacimento, della menta fresca;
4. Arrotolare e ripetere per tutte le restanti parti;
5. Fissare i rolls con degli stuzzicadenti;
6. Condire con lime/limone e pepe rosa, accompagnare con un'insalata e con una fonte di carboidrati come del pane fresco o delle freselle!
7. Gustare!

Spiedini veg al tofu e verdure estive



1 porzione



30 minuti

INGREDIENTI

Tofu al naturale

Salsa di soia con meno
sale + succo limone;

Peperone rosso/giallo;
Melanzana;

mezza pannocchia al
vapore;

olio extravergine
d'oliva, sale e pepe

PREPARAZIONE

1. Tagliare il tofu a cubetti e versare in una ciotola;
2. Prepara la marinatura con 1 cucchiaino di salsa di soia con poco sale e succo di limone, opzionale anche zenzero in polvere. Mescolare bene e lasciar riposare 15-30 minuti;
3. Preparare le verdure. Tagliare i peperoni e un pezzo di melanzana a pezzi;
4. Tagliare la pannocchia in fette circa di 2 cm l'una;
5. Comporre gli spiedini alternando le verdure e i cubetti di tofu marinato e le fettine di pannocchia;
6. Si possono cuocere sulla griglia con la marinatura avanzata e l'olio EVO oppure al forno, versando sempre marinatura e la vostra quantità di olio EVO. Cuocere a 180° per circa 15 minuti, girandoli a metà cottura. Per una doratura extra, qualche minuto di grill e gustare!