UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

N 13
APRILE
2021

THE COOKBOOK

12 RICETTE SANE

PER ESSERE IN FORMA
SENZA RINUNCIARE
AL GUSTO

CREDITS

NUTRIZIONE e RICETTE
ANNALISA COSENTINO
Nutrizionista
BIOSMART NUTRITION

RICETTE CREATIVE
PAOLA BRANDI
Blogger
BLOG "La dolce cucina di Paola"

DESIGN
COSIMO NICOLAZZO
LINKPOSITIVE

SPONSOR

THE

COOKBOOK

RICETTA SANA&GOLOSA

COLOMBA ALLE MANDORLE

GLUTEN FREE

RISO, PATATE, ZUCCHINE E SALMONE

CRESPELLE SALATE

VEGAN

TORTA SALATA CON CREMA DI FUNGHI E VERDURE

TOFU IN CROSTA DI PISTACCHI

MEDITERRANEA

RAGÙ CON POLPETTE DI RICOTTA E SPINACI

LINGUINE CON VERDURE E BOTTARGA DI MUGGINE

SENZA LATTOSIO

SPAGHETTI AL SUGO DI SCORFANO

INVOLTINI DI FESA DI TACCHINO ALLA MEDITERRANEA

DOLCI SANI

PLUMCAKE INTEGRALE

BISCOTTI DI FROLLA AL MIELE

SPUNTINO

BICCHIERE CON FRAGOLE

N 13
APRILE
2021

IL BUONO D'ITALIA NEL MONDO

MARKETING@OLIOLUGLIO.IT

INSTAGRAM.COM/**OLIO.LUGLIO**

FACEBOOK.COM/**OLIOLUGLIO**

LugliO
Il Buono d'Italia

OLIO LUGLIO

OLIO BIO E DOP

www.olioluglio.it

INFERTILITÀ
E PMA

Dott.ssa Annalisa Cosentino
Biologa Nutrizionista
perfezionata in **nutrigenetica** e
procreazione medicalmente assistita

Sono sempre maggiori le coppie che si trovano ad affrontare problematiche di infertilità.

Secondo le ultime stime ISTAT, solo in Italia sono ogni anno tra le 60.000 e le 80.000, rappresentando circa il 20-25% delle nuove unioni.

Dato confermato anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che attesta il fenomeno in circa il 15-20% di coppie nei paesi industriali avanzati.

Le cause dell'infertilità, femminile e maschile, sono numerose e di diversa natura.

Possono essere correlate a specifiche patologie, come l'obesità (specialmente nel soggetto maschile), infezioni da malattie a trasmissione sessuale, endometriosi, policistosi ovarica; ma anche a fattori sociali (la ricerca di un figlio in tarda età) o allo scorretto stile di vita (uso di droghe, abuso di alcool, fumo, condizioni lavorative, inquinamento).

Fra questi fattori, un ruolo importante è giocato dall'alimentazione.

INFERTILITA' FEMMINILE

Al fine di favorire la fertilità, è necessario avere un occhio particolare verso lo stile di vita e l'alimentazione, che rappresentano le basi per la salute generale e ginecologica della donna, ma anche, in caso di gravidanza, per la salute ed il corretto sviluppo del feto.

Occorre fare prevenzione primaria e puntare ad una corretta alimentazione poiché il peso corporeo e lo stile di vita giocano un ruolo fondamentale.

Essere in una condizione ottimale rappresenta il primo passo per portare avanti la gravidanza al meglio; non solo un eccesso di peso può influire negativamente sulla ricerca di un figlio, ma anche donne sottopeso o coloro che praticano un'intensa attività fisica possono avere difficoltà di ovulazione, e dunque di concepimento, con ricadute sui rischi per la crescita del feto.

Questa problematica andrebbe affrontata già in età dello sviluppo per prevenire eventuali problematiche future.

Quando si è alla ricerca di un figlio, la dieta andrebbe studiata con un medico specialista o un nutrizionista.

Per preparare il corpo al meglio sarebbe opportuno:

· implementare l'assunzione di ferro eme (una componente dell'emoglobina e di altre proteine contenuto in piccola parte nel ferro alimentare) derivato da prodotti animali, quali la carne, e di ferro non-eme derivato da alimenti di origine vegetale, latte e simili;

· preferire il consumo di proteine di origine vegetale, in particolare di legumi, e di cereali integrali (pane, pasta e riso);

· assicurarsi il corretto apporto di vitamine e limitare il consumo di carne a non più di 4 volte a settimana (preferendo la carne bianca), alternato a pesce e legumi, una porzione di verdura ad ogni pasto e circa tre frutti al giorno;

· abituarsi a consumare olio di oliva a crudo, integrato con piccole quantità di olio di semi;

· rispettare il fabbisogno giornaliero di acido folico, presente in particolare nelle verdure a foglia verde scuro, da addizionare quando necessario e sotto prescrizione medica con integratori nutrizionali.

BIO&SISTO

AGRICOLTURA BIOLOGICA

www.bioesisto.it

FACEBOOK.COM/
BIOESISTO

INSTAGRAM.COM/
BIOESISTO

349.111.37.67.

PESCHERIE

E QUALITY FOOD

INFO@
CAROFIGLIO.COM

INSTAGRAM.COM/
GAGANG_PESCHERIE

FACEBOOK.COM/
PESCHERIADA
GAGANG.IT

GAGANG

GAGANG

PESCATO DI QUALITÀ

www.carofiglio.com

INFERTILITA' MASCHILE

Recenti studi hanno evidenziato che 1 giovane su 3 in Italia è a rischio di infertilità, confermando l'evidenza di un problema non solo sanitario ma anche sociale ed economico e l'urgenza di attuare un piano atto ad educare e sensibilizzare soprattutto i giovani sui rischi di comportamenti, abitudini e stili di vita che possono avere risvolti negativi non solo sulla fertilità ma anche sulla salute generale.

Un ruolo importante è svolto dall'eccessivo aumento ponderale (spesso causa di uno squilibrio ormonale con riduzione del principale ormone maschile, il testosterone, e un aumento di estrogeni) e dalla sedentarietà, associati ad abitudini alimentari non appropriate.

Una dieta equilibrata, completa e ricca di antiossidanti, ed il contenimento dei fattori di rischio (mantenere un peso adeguato, attività fisica moderata e costante, stile di vita salubre, assenza di consumo di sostanze d'abuso e dopanti) rappresentano poche e semplici regole utili per ottimizzare la fertilità e la sessualità, e per preservare l'organismo in salute.

ALIMENTAZIONE DURANTE STIMOLAZIONE OVARICA O UNA TECNICA DI PMA

Sempre più sono le coppie che si approcciano a percorsi di fecondazione assistita di vario livello, come supporto al desiderio della ricerca di un figlio.

Prima di iniziare una stimolazione ovarica, e comunque prima di sottoporsi ad un trattamento di fecondazione assistita, è sempre consigliabile mangiare sano, mantenendo una dieta equilibrata, e fare esercizio fisico, anche se con moderazione.

L'obiettivo deve essere raggiungere, o comunque tentare di raggiungere, un peso sano, che non metta a rischio la salute dei genitori e quella del bambino che dovrà nascere.

Un indice di massa corporea (Body Mass Index o BMI) superiore a 30 influenza sicuramente in maniera negativa l'esito di un ciclo di fecondazione assistita.

L'indice di massa corporea ideale è compreso tra 20 e 25.

Questo si ottiene dividendo il peso in Kg con il quadrato dell'altezza espressa in metri e permette di classificare l'area di peso corrispondente, che può essere: normale, sottopeso, sovrappeso,

obesità di medio grado oppure obesità di alto grado.

Assieme al BMI, concorrono sicuramente altri fattori a stabilire una condizione di salute ottimale del soggetto.

Si consiglia di evitare la caffeina o, di ridurne al minimo la sua assunzione, con il consumo di non più di 1-2 bevande, contenenti caffeina, al giorno.

È raccomandato di non fumare e di non fare uso di alcolici. Il fumo e l'alcool, danneggiano il genitore e gravemente il feto, che non è in grado di smaltire queste sostanze. È importante assicurarsi di rispettare le ore di sonno (un sonno adeguato è di minimo 8 ore).

Praticare esercizio fisico, a livello lieve o, al massimo, moderato se si era abituati in precedenza. Una dieta particolarmente ferrea è sconsigliata durante il trattamento (una perdita del peso corporeo del 10% o più, potrebbe compromettere il risultato finale del ciclo).

La dieta è altamente consigliata invece se il Body Mass Index è superiore a 30.

Evitare sempre di mangiare pesce ad alto contenuto di mercurio.

Evitare l'assunzione, in qualsiasi dosaggio, di qualsiasi farmaco per allergie o per l'influenza, senza averne prima parlato con il ginecologo o, comunque, con il medico che vi segue.

Bere molta acqua, soprattutto durante la stimolazione ovarica. Un calore intenso può ridurre la fertilità in entrambi i partner.

In caso di OHSS (sindrome da iperstimolazione ovarica), bere molti liquidi. Bere tra i 3 e i 5 litri di acqua al giorno può aiutare a prevenire l'OHSS, in alcuni casi.

Cercare di essere positivi e rilassati. Potrebbe aiutare la pratica di tecniche di rilassamento come la meditazione posturale, gli esercizi di respirazione o lo yoga. Ciò che è importante è fare quello che vi piace e ciò che vi aiuta a rilassarvi. Elevati livelli di stress sono noti per ridurre la fertilità negli uomini e nelle donne e compromettere l'esito di un ciclo di fecondazione assistita.

Non rifiutare il supporto psicologico di un esperto, che può essere fondamentale per affrontare il percorso il più serenamente possibile.

Annalisa Cosentino

FACEBOOK.COM/
BRISTOLCAFFE
BATTISTA

INSTAGRAM.COM/
CAFFEBRISTOL

INFO@
BRISTOLCAFFE.IT

CAFFÈ BRISTOL BATTISTA

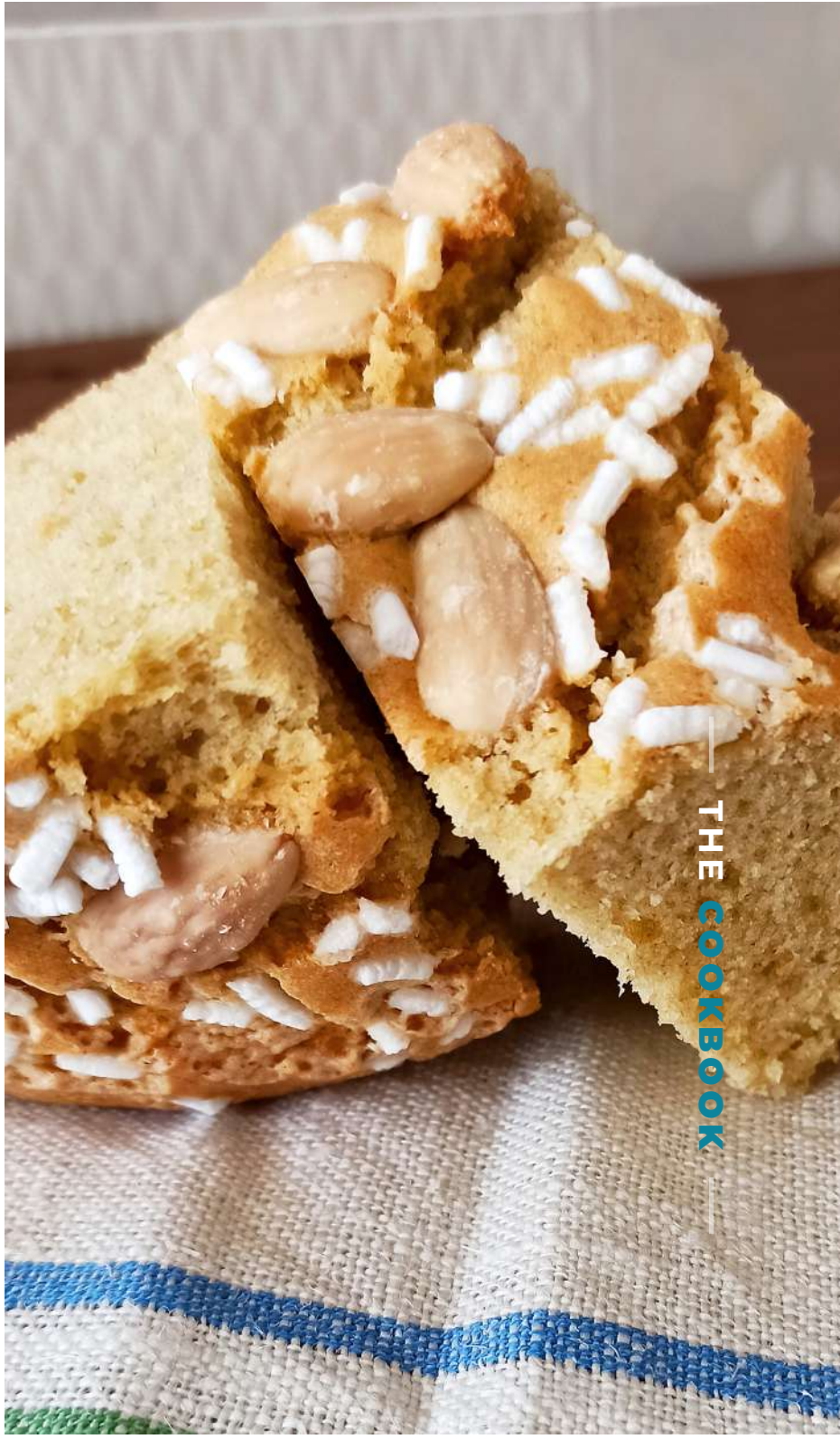
CAFFÈ BRISTOL

TEA E CAFFÈ

www.bristolcaffe.it

COLOMBA

ALLE MANDORLE



GRAZIE ALL'ALTA PERCENTUALE DI **GRASSI "BUONI"**, LE MANDORLE **REGOLANO I LIVELLI DI COLESTEROLO**. SONO UN **POTENTE ANTIOSSIDANTE** NATURALE, **PRESERVANO LA GIOVINEZZA**, LA **BELLEZZA DELLA PELLE** ED IL **BENESSERE DEI CAPELLI**.

SANA&GOLOSA

ADATTO A

FAMIGLIA

DIFFICOLTÀ

4 SU 10

PERSONE

10

TEMPO

50 MIN

COTTURA

40 MIN

COSTO

CIRCA **1**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

3 uova BIO
350g farina tipo 1
70g olio EVO leggero
170g bevanda di mandorla senza zuccheri aggiunti
150g zucchero di canna integrale
1 arancia non trattata *(scorza)*
1 limone non trattato *(scorza)*
1 fialetta aroma mandorla
1 bustina lievito istantaneo per torte salate
qb granella di zucchero per decorare
30g di mandorle
1 pizzico di sale integrale

PROCEDIMENTO

Separare gli albumi dai tuorli e montare gli albumi a neve con il sale.
A parte montare con una frusta i tuorli con lo zucchero, poi aggiungere l'olio, la bevanda vegetale, la scorza di limone e arancia, l'aroma mandorle, il lievito e la farina poco per volta.
Unire gli albumi, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto.
Versare il composto nello stampo da colomba e decorare la superficie con le mandorle e la granella di zucchero.
Cuocere in forno statico caldo a 180°C per 40 min circa.

L'INGREDIENTE CHE NON TI ASPETTI

L'olio d'oliva è un grasso monoinsaturo composto per la quasi totalità da trigliceridi, tra cui oleico, linoleico e palmitico.
È ottenuto per pressione a freddo dell' oliva intera, da cui si ricava un olio dall'aspetto fluido con un profumo caratteristico e un colore che va dal giallo dorato al verde.
Possiede molteplici virtù.
Indispensabile durante l'infanzia in quanto contribuisce all'accrescimento corporeo, al processo di mielinizzazione del cervello ed alla formazione delle ossa.
L'olio è un coadiuvante nella resistenza alle infezioni ed è efficace nella prevenzione dei disturbi delle arterie e del cuore, abbassando il livello di colesterolo

53,12% **GLICIDI**

36,50% **LIPIDI**

10,42% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,24**

nel sangue.
Ha funzione antinvecchiamento per la pelle e per le ossa in quanto è ricco di vitamina E, che protegge da decalcificazione, osteoporosi e fratture.
Contiene betacarotene (provitamina A) e sostanze antiossidanti come i composti fenolici.
È utilizzato come trattamento cosmetico per le sue capacità nutrienti, lenitive ed elasticizzanti per la pelle.

PARTNER RICETTA

LugliO
Il Buono d'Italia

GLUTEN FREE

RISO

PATATE, ZUCCHINE E SALMONE

THE COOKBOOK

IL SALMONE È UNA **BUONA FONTE DI PROTEINE**, **VITAMINE** (**VIT. B6**, **VIT. B12**, **TIAMINA**, **NIACINA**), **SALI MINERALI** (**FOSFORO**, **SELENIO**) E **ACIDI GRASSI OMEGA 3**. FOSFORO IMPORTANTE PER LA **SALUTE DI OSSA E DENTI**. SELENIO UTILE AL **BUON FUNZIONAMENTO DEGLI ANTIOSSIDANTI CELLULARI**.

GLUTEN FREE

RISO

PATATE, ZUCCHINE E SALMONE

ADATTO A

SPORTIVI

DIFFICOLTÀ

4 SU 10

PERSONE

4 / **5**

TEMPO

70 MIN

COTTURA

60 MIN

COSTO

CIRCA **4**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

200g riso carnaroli

PER LE POLPETTE

1/2 lt acqua

250g patate

10 pomodorini

400g salmone fresco senza spine

250g zucchine

qb sale integrale

qb aglio secco

qb cipolla secca

qb prezzemolo secco

3 cucchiai di olio EVO

PROCEDIMENTO

Lavare le zucchine ed i pomodori e pelare le patate.
Tagliare i pomodori in pezzi piccoli, mentre le zucchine e le patate in fette sottili.
Cubettare il salmone. In una pirofila da forno versare poco olio sul fondo e creare uno strato di patate.
Alternarlo con riso crudo, salmone, zucchine, pomodorini, olio, sale, aglio e prezzemolo. Ricominciare gli strati fino a terminare gli elementi, chiudendo con patate e riso in file alternate, pomodorini, aglio, cipolla, olio, sale e prezzemolo.
Versare in un angolo della pirofila dell'acqua, in modo da bagnarne il contenuto fino allo strato superiore.
Coprire la pirofila con un foglio di carta forno e chiuderla con alluminio.
Cuocere in forno ventilato a 200°C per 30min lasciando la pirofila coperta, poi scoprirla e proseguire la cottura altri 30min a 220°C.

PIATTO RICCO DI:

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SELENIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINE B
VITAMINA C

43,33% **GLICIDI**

36,22% **LIPIDI**

20,50% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,24**

PARTNER RICETTA

LugliO
Il Buono d'Italia

THE COOKBOOK

N 13

APRILE

2021

GLUTEN FREE

CRESPELLE

SALATE

ADATTO A

FAMIGLIA

DIFFICOLTÀ

3 SU 10

PERSONE

4

TEMPO

30 MIN

COTTURA

30 MIN

COSTO

CIRCA **2**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

150g farina di grano saraceno
150g farina di riso
1 uovo BIO
600 ml di acqua
qb olio EVO
qb sale integrale
150g formaggio spalmabile light
300g zucca
1/2 cipolla
qb pepe nero macinato

PROCEDIMENTO

Unire le farine in una ciotola insieme al sale. Con l'aiuto di una frusta incorporare lentamente l'acqua e l'uovo, continuando a mescolare fino ad ottenere una pastella densa.
Coprire la ciotola con pellicola e lasciarla riposare in frigo per 1h; poi mescolare nuovamente.
Scaldare una padella antiaderente e, una volta calda, versare un mestolo di pastella, lasciando che si rapprenda.
Girarla con una spatola per proseguire la cottura sull'altro lato e mettere da parte. Cuocere tutte le crepes nella stessa maniera.

Per la farcitura, lavare e pulire la zucca. Tagliarla a cubetti e cuocerla in padella con poco olio, sale, pepe e cipolla tritata. Farcire le crepes, spalmando il formaggio sul fondo ed adagiando la zucca.
Richiuderle a metà o in 4 parti e sistemarle su una teglia, foderata con carta forno. Ripassarle in forno per qualche minuto e servirle ben calde.

PIATTO RICCO DI:

FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA C

52,81%	37,48%	9,83%
GLICIDI	**LIPIDI**	**PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,25**

PARTNER RICETTA

LugliO
Il Buono d'Italia

www.biosmartnutrition.it

UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

IL GRANO SARACENO, RISPETTO AGLI ALTRI CEREALI, **CONTIENE PROTEINE AD ELEVATO VALORE BIOLOGICO**. È RICCO SOPRATTUTTO DELL'**AMMINOACIDO LISINA**. LA SUA FARINA È **PRIVA DI GLUTINE**. CONTIENE UNA **MAGGIORE QUANTITÀ DI AMIDO A PIÙ LENTA DIGESTIONE**.

THE COOKBOOK

N 13

APRILE

2021

VEGAN

TORTA SALATA

CON CREMA DI FUNGHI E VERDURE

THE COOKBOOK

LA BARBABIETOLA ROSSA È **RICCA DI ACQUA** E **CONTIENE PROTEINE**, **FIBRA ALIMENTARE**, **VITAMINE**, IN PARTICOLARE **DEL GRUPPO B**, E **SALI MINERALI** COME **POTASSIO**, **SODIO**, **CALCIO**, **FERRO** E **FOSFORO**. HA **PROPRIETÀ RIMINERALIZZANTI** E **RINFRESCANTI**. HA UN **BLANDO POTERE ANTINFIAMMATORIO**.

VEGAN

TORTA SALATA

CON CREMA DI FUNGHI E VERDURE

ADATTO A

DONNE IN ATTESA

DIFFICOLTÀ

4 SU 10

PERSONE

4

TEMPO

120 MIN

COTTURA

50 MIN

COSTO

CIRCA **2**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

PER LA PASTA BRISÉE

300g farina Tipo 1
75g olio EVO
2g sale
75g acqua fredda

PER IL RIPIENO

250g barbabietole fresche
250g zucchine
250g carote
250g funghi cardoncelli
qb sale integrale
qb aglio in polvere
qb pepe nero macinato
50g bevanda di avena
senza zuccheri aggiunti
1 cucchiaio di olio EVO

PER LA FINITURA

qb bevanda di avena

PROCEDIMENTO

Preparare la pasta brisée versando la farina, il sale e l'olio e cominciare a mescolare. Versare, mescolando, l'acqua fino a farla assorbire completamente. Trasferire su un piano di lavoro l'impasto e lavorarlo con le mani per un paio di min. Avvolgere con pellicola alimentare e fare riposare in frigo per 1h. Pulire, lavare e tagliare tutte le verdure a fette sottili. Pulire e tagliare i funghi in pezzi e farli appassire in padella con poco olio, aglio, sale e pepe. Una volta cotti, ridurli in crema con l'aggiunta della bevanda vegetale. Foderare una teglia tonda con carta forno. Stendere la pasta brisée con il matterello fino ad un'altezza di 2-3 millimetri. Formare un cerchio di diametro superiore di qualche centimetro la teglia e foderarla con delicatezza, facendo aderire bene i bordi. Spalmare la crema di funghi sul fondo della pasta brisèe e sistemare le verdure affettate in maniera circolare, partendo dal centro e continuando verso l'esterno fino a terminarle. Creare un'emulsione con la bevanda vegetale, 1 cucchiaio d'olio EVO, sale e pepe e spennellare la superficie della torta. Cuocere in forno caldo ventilato a 200°C per 30min circa o comunque fino a doratura.

PIATTO RICCO DI:

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINE A
VITAMINE B
VITAMINA C
VITAMINA E

48,86% **GLICIDI**

40,82% **LIPIDI**

10,43% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,29**

PARTNER RICETTA

THE COOKBOOK

N 13

APRILE

2021

VEGAN

TOFU

IN CROSTA DI PISTACCHI

ADATTO A

SPORTIVI

DIFFICOLTÀ

3 SU 10

PERSONE

2

TEMPO

90 MIN

COTTURA

20 MIN

COSTO

CIRCA **3**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

160g tofu
20g di pistacchi non salati
2 foglie di salvia
20g pangrattato
2 cucchiai di salsa di soia
1 cucchiaio di olio di sesamo
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di olio EVO
200g spinaci freschi
100g pomodori da insalata
150g finocchi
100g ravanelli
qb succo di limone

PROCEDIMENTO

Tagliare il panetto di tofu in fette per il lungo.
Preparare una marinatura, creando un'emulsione in una ciotola con salsa di soia , olio di sesamo, aceto di mele ed olio d'oliva.
Adagiare le fette nella ciotola e lasciarle per circa 60 min. Mentre il tofu assorbe la marinatura, mettere nel tritatutto i pistacchi e la salvia e tritarli grossolanamente; aggiungere il trito al pangrattato e mescolare.
Quando il tofu è ben impregnato di marinatura, sgocciolare le fette e panarle da tutti i lati.
Disporle su una teglia rivestita di carta forno e cuocere in forno caldo ventilato a 200°C per 15min circa o comunque fino a doratura.
Accompagnare il tofu con un'insalata fresca di spinaci, finocchi, ravanelli e pomodori e servire.

PIATTO RICCO DI:

FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
ZINCO
VITAMINA A
VITAMINE B
VITAMINA C

22,75% **GLICIDI**
53,30% **LIPIDI**
23,30% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,50**

PARTNER RICETTA

Bio&Sisto

www.biosmartnutrition.it

RICETTE SANE E GUSTOSE UNA COLLEZIONE DI

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

LE FOGLIE DELLA SALVIA CONTENGONO **FLAVONOIDI** CON UN'**AZIONE ESTROGENICA**, UTILE PER I DISTURBI CAUSATI DALLA SINDROME PREMESTRUALE E DALLA MENOPAUSA. LA SALVIA È UTILIZZATA NELLE **AFFEZIONI DELL'APPARATO GASTROINTESTINALE COME RILASSANTE DELLA MUSCOLATURA**

N 13
APRILE
2021

MED

RAGÙ

CON POLPETTE DI RICOTTA E SPINACI

THE COOKBOOK

LA RICOTTA VACCINA È IL DERIVATO DEL LATTE CON IL PIÙ RIDOTTO CONTENUTO DI GRASSI. HA UN **ELEVATO CONTENUTO DI LATTOSIO**, MA UN **BUON APPORTO DI SALI MINERALI** TRA CUI **CALCIO**, **SELENIO**, **FOSFORO** E **ZINCO**, E **VITAMINE A**, **B2** E **B12**.

MED

RAGÙ

CON POLPETTE DI RICOTTA
E SPINACI

ADATTO A
SPORTIVI

DIFFICOLTÀ
3 SU 10

PERSONE
6

TEMPO
70 MIN

COTTURA
70 MIN

COSTO
CIRCA **2**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

500g rigatoni di gragnano

PER LE POLPETTE
500g ricotta vaccina fresca
1 uovo BIO
400g spinaci freschi puliti
50g pane grattugiato
qb sale integrale
1 cucchiaio olio EVO

PER LA SALSA
1,5 lt di passata di pomodoro
2 carote
1 gambo di sedano
30g cipolla dorata
3 cucchiai olio EVO
qb sale integrale

PROCEDIMENTO

Lavare gli spinaci e lasciarli appassire in una padella antiaderente con poco olio e sale. Intanto stemperare la ricotta in una ciotola con l'aiuto di una forchetta ed aggiungere l'uovo e poco sale.
Una volta appassiti, strizzare gli spinaci per eliminarne l'acqua e tagliarli con un coltello.
Unirli alla ricotta ed aggiungere il pane grattugiato. Amalgamare il tutto e formare le polpette. Disttribuirle su una teglia rivestita con carta forno e cuocerle in forno ventilato a 200°C per 10 min circa.
Preparare la salsa.

Tagliare le carote, il sedano e la cipolla in pezzi piccoli e farli appassire con poco olio in una pentola dal bordo alto.
Unire la passata di pomodoro ed il sale e lasciar cuocere per 40 min dal bollore, a fuoco lento.
Ultimata la cottura della salsa, immergervi le polpette e lasciar cuocere ancora 10 min.
Lessare la pasta in abbondante acqua salata e condirla con il sugo e le polpette.

PIATTO RICCO DI:
B-CAROTENE
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINE B
VITAMINA C

57,07% **GLICIDI**
25,94% **LIPIDI**
17,10% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,15**

PARTNER RICETTA

GAGANG

UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

N 13

APRILE

2021

MED

LINGUINE

CON VERDURE
E BOTTARGA DI MUGGINE

ADATTO A
SPORTIVI

DIFFICOLTÀ
3 SU 10

PERSONE
2

TEMPO
30 MIN

COTTURA
20 MIN

COSTO
CIRCA **7**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

150g pasta Linguine integrali
3 carciofi
1 spicchio d'aglio
3 cucchiai olio EVO
20g di bottarga di muggine
(pezzo intero)
2 limoni non trattati
qb sale integrale
qb prezzemolo

PROCEDIMENTO

Mondare i carciofi, privarli della barbetta interna, conservare e pulire parte del gambo, dividere in due i carciofi e immergere tutto in acqua acidula utilizzando un limone. Sciacquare i carciofi, tagliarli a fettine sottili e dividere a metà i gambi. In una padella versare due cucchiai d'olio e lo spicchio d'aglio, riscaldare e versare i carciofi tagliati insieme ai gambi, saltare qualche min in padella a fuoco medio, aggiungere un po' d'acqua, versare il prezzemolo tagliato molto sottile, salare e chiudere con coperchio. Cuocere a fuoco basso per 6-8 min. Intanto mettete sul fuoco una pentola con acqua salata per cuocere le linguine. Terminata la cottura dei carciofi, che devono risultare leggermente croccanti, eliminare l'aglio, prelevare i gambi e metterli in un piccolo mixer insieme a due cucchiai d'acqua di cottura della pasta e un cucchiaino d'olio. Mixare formando una cremina e versarla nella padella dei carciofi. Cuocere le linguine ed unirle al condimento, grattugiando la bottarga di muggine in padella, mantecando con l'acqua di cottura della pasta. Impiattare le linguine, grattugiando altra bottarga direttamente sulla pasta e aggiungere le zeste di limone grattugiate al momento.

PIATTO RICCO DI:
CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA C

52,44% **GLICIDI**
28,62% **LIPIDI**
19,01% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,17**

PARTNER RICETTA

www.biosmartnutrition.it

UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

LA BOTTARGA DI MUGGINE È UN ALIMENTO **MOLTO ENERGETICO**, **RICCO DI PROTEINE** AD ALTO VALORE BIOLOGICO. CONTIENE **ACIDI GRASSI OMEGA 3**, CON **PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI**, MA CONTIENE ANCHE UNA **GRANDE QUANTITÀ DI COLESTEROLO** E, PER QUESTO, SE NE CONSIGLIA UN USO MODERATO.

THE COOKBOOK

N 13

APRILE

2021

NO LATTOSIO

SPAGHETTI

AL SUGO DI SCORFANO

LO SCORFANO È UN PRODOTTO **RICCO DI PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO**, **VITAMINE E MINERALI**. HA UN **OTTIMO PROFILO LIPIDICO**, CON UNA **BUONA PERCENTUALE DI GRASSI POLINSATURI OMEGA 3** E NON TROPPO ELEVATA CONCENTRAZIONE DI COLESTEROLO.

NO LATTOSIO

SPAGHETTI

AL SUGO DI SCORFANO

ADATTO A

DONNE IN ATTESA

DIFFICOLTÀ

3 SU 10

PERSONE

2

TEMPO

40 MIN

COTTURA

30 MIN

COSTO

CIRCA **6**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

140g spaghetti di Gragnano
300g pomodorini
250g filetti di scorfano
50ml di vino bianco
1 spicchio d'aglio
3 cucchiai di olio EVO
qb sale integrale
qb prezzemolo secco

PROCEDIMENTO

In una padella antiaderente scaldare poco olio con l'aglio; aggiungere i filetti di scorfano e farli rosolare da entrambi i lati.
Sfumare con il vino ed aggiungere i pomodorini lavati e tagliati a metà. Aggiustare di sale e coprire con coperchio, proseguendo la cottura fino a che i pomodori non saranno appassiti.
Intanto cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolandola al dente e tenendo da parte un po' d'acqua di cottura. Mettere da parte i filetti di scorfano ed unire gli spaghetti al sugo.
Mantecare, aggiungendo l'acqua di cottura ed il prezzemolo.
Impiattare, adagiando sulla superficie i filetti di scorfano.
Completare con un filo d'olio EVO a crudo.

PIATTO RICCO DI:

B-CAROTENE
CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SELENIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA C

51,60% **GLICIDI**
18,79% **LIPIDI**
29,54% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,10**

PARTNER RICETTA

GAGANG

RICETTE SANE E GUSTOSE UNA COLLEZIONE DI RICETTE

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

N 13

APRILE

2021

NO LATTOSIO

INVOLTINI

DI FESA DI TACCHINO
ALLA MEDITERRANEA

ADATTA A
DONNE IN ATTESA

DIFFICOLTÀ
5 SU 10

PERSONE
2 / **3**

TEMPO
40 MIN

COTTURA
35 MIN

COSTO
CIRCA **4**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

350g fesa di tacchino a fette
250g melanzana viola
400g pomodorini ciliegina
3 cucchiai olio EVO
1 spicchio d'aglio
qb di sale integrale
qb di origano fresco

PROCEDIMENTO

Tagliare la melanzana in fette spesse ½ cm e lasciare una sola fetta spessa 1 cm. Su carta forno, adagiare le fette di melanzana da ½ cm e due piccoli grappoli di pomodorini lavati. Prendere 1 cucchiaio di olio e spennellare la superficie delle melanzane e dei pomodorini, salare, cospargere di origano e cuocere in forno caldo ventilato a 180°C per 20 min. Al termine, togliere le melanzane, abbassare la temperatura a 160°C e lasciar cuocere ancora i pomodorini per altri 15 min. In una padella versare i restanti 2 cucchiai d'olio, lo spicchio d'aglio e fare riscaldare a fuoco basso.

Aggiungere i pomodorini tagliati a metà, cuocere a fiamma media per 3 min e versare la fetta di melanzana più spessa tagliata a dadini. Salare, versare l'origano e lasciar cuocere per altri 3 min. Appiattire leggermente le fette di tacchino, salare, coprire con una fetta di melanzana, origano. Chiudere gli involtini con due stecchini. Inserire gli involtini in padella, con poca acqua e coprire con coperchio. Cuocere la carne sino a cottura, togliere il coperchio e far addensare il sugo per altri 2 min. Togliere gli stecchini, tagliare gli involtini a fette e servire coi pomodorini e parte del condimento.

PIATTO RICCO DI:

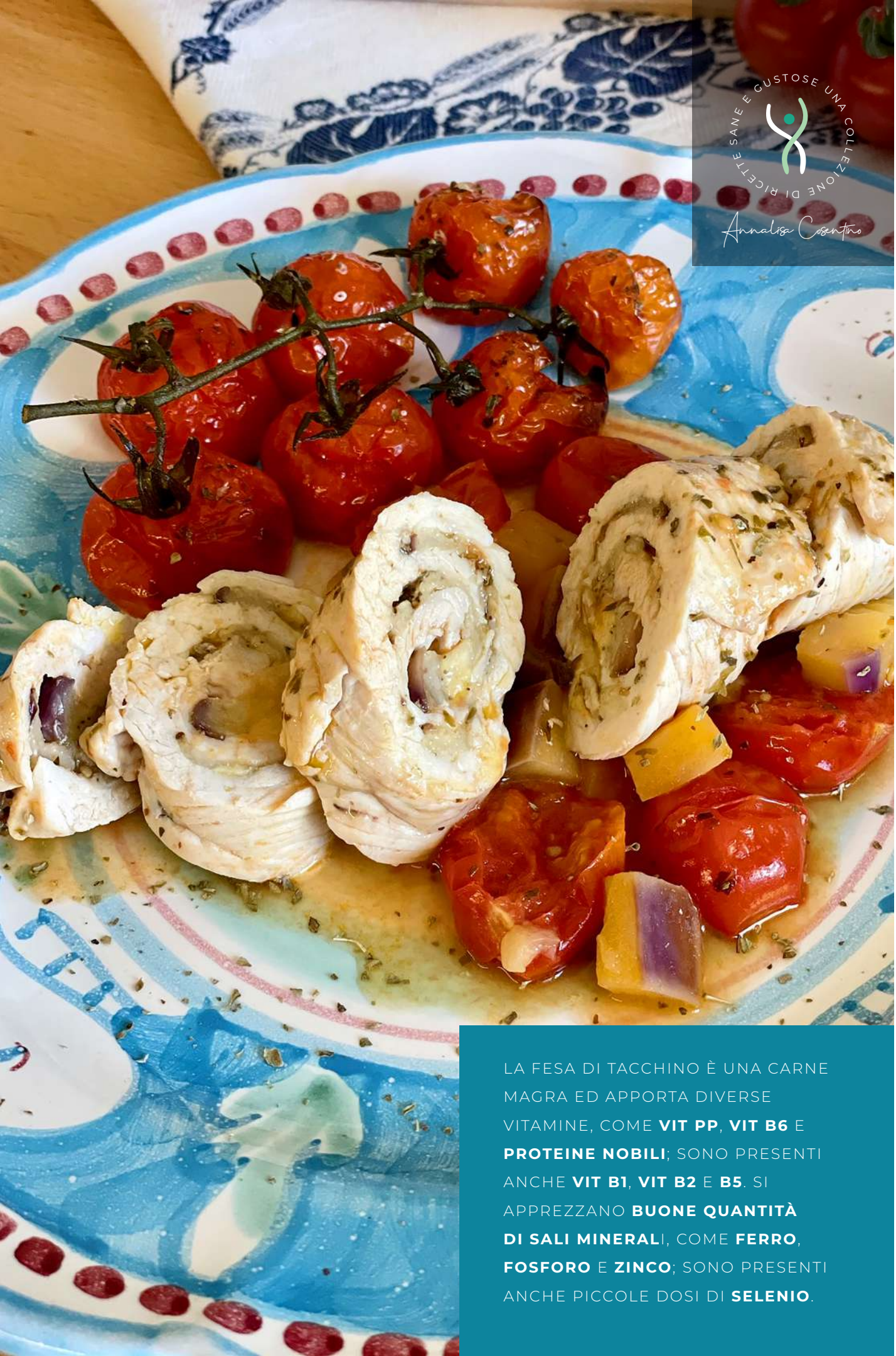
CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINE B
VITAMINA PP

11,68% **GLICIDI**
34,57% **LIPIDI**
53,52% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,23**

PARTNER RICETTA

LugliO
Il Buono d'Italia



UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

LA FESA DI TACCHINO È UNA CARNE MAGRA ED APPORTA DIVERSE VITAMINE, COME **VIT PP**, **VIT B6** E **PROTEINE NOBILI**; SONO PRESENTI ANCHE **VIT B1**, **VIT B2** E **B5**. SI APPREZZANO **BUONE QUANTITÀ DI SALI MINERAL**I, COME **FERRO**, **FOSFORO** E **ZINCO**; SONO PRESENTI ANCHE PICCOLE DOSI DI **SELENIO**.

THE COOKBOOK

N 13

APRILE

2021

PLUMCAKE

INTEGRALE

L'OLIO DI RISO CONTIENE **ACIDO OLEICO** E **ACIDO LINOLEICO** (OMEGA-6). CONTIENE **VIT E**. HA **PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI**, **ANTINFIAMMATORIE**, **EMOLLIENTI**, **IDRATANTI**, **IPOCOLESTEROLEMIZZANTI**, **PREVENTIVE DEI DISTURBI CARDIOVASCOLARI**. **PROTEGGE DAI RAGGI UV**.

DOLCI SANI

PLUMCAKE

INTEGRALE

ADATTO A

FAMIGLIA

DIFFICOLTÀ

3 SU 10

PERSONE

6 / **8**

TEMPO

50 MIN

COTTURA

45 MIN

COSTO

CIRCA **1**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

300g farina integrale BIO
130g zucchero di
canna integrale
50g olio di riso
300g bevanda di riso
senza zuccheri aggiunti
1 bustina di lievito per dolci
50g cioccolato fondente 85%

PROCEDIMENTO

In una ciotola versare l'olio e la bevanda di riso, iniziando a mescolare con una frusta in maniera energica.
Aggiungere lo zucchero, il lievito e la farina, sempre mescolando.
In ultimo unire il cioccolato, tagliato in scaglie con un coltello affilato.
Versare l'impasto in uno stampo da plumcake e cuocere in forno caldo, statico, a 180°C per 40/45 min.

PIATTO RICCO DI:

FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA E

59,68% **GLICIDI**

32,70% **LIPIDI**

7,64% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,20**

PARTNER RICETTA

www.biosmartnutrition.it

UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

N 13

APRILE

2021

BISCOTTI

DI FROLLA AL MIELE

ADATTO A
FAMIGLIA

DIFFICOLTÀ
3 SU 10

PERSONE
12

TEMPO
85 MIN

COTTURA
10 MIN

COSTO
CIRCA **0,50**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

270g farina Tipo 1
70g uova intere
(1 uovo grande)
40g olio di semi di girasole
80g miele d'acacia
1 arancia non trattata
(la scorza grattugiata)
1 baccello di vaniglia
(i semini)

PROCEDIMENTO

Versare in una ciotola la farina, l'uovo intero, l'olio, il miele, i semini del baccello di vaniglia e la scorza grattugiata di un'arancia.
Impastare con le mani fino ad ottenere un impasto uniforme.
Trasferire la frolla sulla spianatoia e finire a mano l'impasto formando un panetto appiattito.
Coprire con pellicola alimentare e far riposare in frigo per almeno 1h.
Riprendere l'impasto e stenderlo con il matterello su un foglio di carta da forno, ad un'altezza di quasi ½ centimetro.
Formare i biscotti utilizzando gli stampini ad espulsione o le formine per biscotti di cui disponete, posizionarli su placca da forno con carta da forno e cuocere in forno caldo ventilato a 175°C per 10 min.
Sfornare e lasciare raffreddare.

MELA GOLDEN RICCA DI:
CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA E

44,51% **GLICIDI**
47,94% **LIPIDI**
7,69% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,39**

PARTNER RICETTA

RICETTE SANE E GUSTOSE UNA COLLEZIONE DI

Annalisa Cosentino

IL MIELE D'ACACIA È UN'**OTTIMA FONTE DI ENERGIA**, PER ATLETI E NON, ED È UTILE COME **RICOSTITUENTE**. VIENE **USATO COME DOLCIFICANTE**, GRAZIE PRINCIPALMENTE AL FRUTTOSIO. HA EFFETTI **DISINTOSSICANTI PER IL FEGATO** E L'**EQUILIBRIO INTESTINALE**.

THE COOKBOOK

N 13
APRILE
2021

BICCHIERE
CON FRAGOLE

LA FARINA DI COCCO È **RICCA DI FIBRE**. INDICATA PER CHI SOFFRE DI **DISTURBI INTESTINALI**. FAVORISCE LA **MOTILITÀ INTESTINALE E LA REGOLARITÀ**. HA UN **BASSO INDICE GLICEMICO** E PUÒ ESSERE CONSUMATA DAI DIABETICI. È **SENZA GLUTINE** E CONTIENE **BUONE QUANTITÀ DI POTASSIO E FERRO**.

BICCHIERE

CON FRAGOLE

ADATTO A

FAMIGLIA

DIFFICOLTÀ

2 SU 10

PERSONE

2

TEMPO

10 MIN

COTTURA

0 MIN

COSTO

CIRCA **2,50**€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

150g yogurt greco bianco magro
1 cucchiaio di farina di cocco
250g fragole
15g cioccolato fondente 85%

PROCEDIMENTO

Lavare bene le fragole e tagliarle in pezzi piccoli.
Tagliare il cioccolato in scaglie e tenerlo da parte.
Con un cucchiaio, mescolare lo yogurt con la farina di cocco.
In un bicchiere formare degli strati, mettendo sul fondo lo yogurt, il cioccolato, le fragole ed alternarli per due volte, fino a riempire il bicchiere.

PIATTO RICCO DI:

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO
POTASSIO
SODIO
VITAMINA A
VITAMINA C

30,25% **GLICIDI**
55,49% **LIPIDI**
14,46% **PROTEINE**

RAPPORTO CHETOGENICO: **0,53**

PARTNER RICETTA

UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

N 13

APRILE

2021

LA LISTA DELLA

SPESA SANA & GUSTOSA

Annalisa Cosentino

THE COOKBOOK

Design
LinkPositive di Cosimo Nicolazzo

LINK+
WEB & COMMUNICATION

The COOKBOOK è un brand di
BioSmart di Annalisa Cosentino

BIOSmart
NUTRIZIONE

RICETTE

PENSATE PER TUTTI

Annalisa Cosentino
biosmartnutrition.it