



12 RICETTE **SANE**

PER ESSERE IN FORMA
SENZA RINUNCIARE

AL GUSTO

— THE COOKBOOK —

COLLEZIONE DI RICETTE SANEE E GUSTOSE UNA A UNA
Annalisa Cosentino

N14
MAGGIO
2021

CREDITS

NUTRIZIONE e RICETTE

ANNALISA COSENTINO

Nutrizionista

BOSMART NUTRITION

RICETTE CREATIVE

PAOLA BRANDI

Blogger

BLOG "La dolce cucina di Paola"

DESIGN

COSIMO NICOLAZZO

LINKPOSITIVE

SPONSOR



THE
COOKBOOK

RICETTA SANA&GOLOSA

CROSTATINE AL CACAO E FRUTTI DI BOSCO

GLUTEN FREE

FILETTI DI ORATA IN CROSTA DI TARALLI

MELANZANE RIPIENE DI BATATE E MOZZARELLA DI BUFALA

VEGAN

HUMMUS DI PISELLI

FRISELLE CON CREMA DI CECI E MIX DI VERDURE

MEDITERRANEA

TORTA SALATA CON BIETOLE, POMODORI SECCHI,
FETA E PINOLI

PASTA FRESCA CON SUGHETTO DI FAVE E COZZE

SENZA LATTOSIO

TRAMEZZINO INTEGRALE CON SALSA DI RUCOLA E BASILICO,
GAMBERI SCOTTATI E MANDORLE CROCCANTI

BURGER DI POLLO CON INSALATA DI RAVANELLI, CETRIOLI,
VALERIANA E POMODORI

DOLCI SANI

CIAMBELLA AL LIMONE

MOUSSE DI FRAGOLA AL BICCHIERE

SPUNTINO

FETTE BISCOTTATE CON CREMA DI MANDORLE E FRUTTA

— THE COOKBOOK —

N14

MAGGIO

2021



IL BUONO D'ITALIA NEL MONDO

MARKETING@
OLIOLUGLIO.IT



INSTAGRAM.COM/
OLIOLUGLIO



FACEBOOK.COM/
OLIOLUGLIO



Il Buono d'Italia

OLIO LUGLIO

OLIO BIO E DOP
www.olioluglio.it

DIETA A ZONA



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

La dieta a zona è un sistema dietetico basato su specifici criteri di scelta e gestione dei cibi, che dovrebbero migliorare lo stato di salute generale dell'uomo.

Il concetto si basa sul raggiungimento della cosiddetta 'ZONA', ovvero uno stato metabolico in cui l'organismo lavora alla sua massima efficienza attraverso l'assunzione di specifici elementi nutrizionali che migliorerebbero l'equilibrio infiammatorio globale. Questo stato di benessere sembrerebbe donare anche massima efficienza durante le prestazioni fisiche.

Il biochimico americano di nome Barry Sears, fondatore della dieta a zona, sostiene che equilibrando i tre macronutrienti energetici, rispettivamente carboidrati, proteine e grassi, sia possibile raggiungere un ottimale stato sia fisico che mentale, permettendo anche la riduzione del grasso corporeo in eccesso e regolando l'assetto ormonale mediato dall'alimentazione.

Gli ormoni presi in considerazione sono gli eicosanoidi (prostaglandine, leucotrieni e trombossani, acidi grassi

idrossilati ecc...), prodotti in piccole quantità da ogni cellula del nostro corpo. Essi svolgono la loro funzione fisiologica e poi vengono degradati dal corpo. Hanno la funzione di messaggeri chimici, con effettuantagonisti (opposti) fra loro. Il compito che si propone la dieta a zona è quello di raggiungere il perfetto equilibrio fra la produzione degli eicosanoidi antagonisti. Questa dieta si pone anche l'obiettivo di controllare i livelli di insulina prodotta dal pancreas.

Quando mangiamo, l'innalzamento della glicemia, stimola l'intervento dell'insulina che, veicolando i nutrienti nelle cellule, riporta i livelli ematici di glucosio nella norma. L'assunzione di un eccesso calorico, soprattutto se derivato dai carboidrati, produce un forte sbalzo della glicemia, scatenando una risposta insulinica elevata. Dopo aver riempito le riserve epatiche e muscolari, l'insulina stimola la liposintesi e l'immagazzinamento delle calorie in eccesso nelle cellule adipose sotto forma di grassi.

Il glucagone, antagonista dell'insulina,

ha la funzione di mobilitare le riserve di energia immagazzinate. La sua produzione è indotta da una dieta povera di calorie e carente di carboidrati.

Anch'esso, quando viene secreto in eccesso, reca danni all'organismo.

La dieta a zona si pone l'obbiettivo di controllare questi ormoni attraverso un bilanciamento preciso tra i macronutrienti quali carboidrati, proteine e grassi, impedendo l'insorgenza di sbalzi della glicemia, responsabili dell'accumulo di grasso e di molte patologie. Basandosi su una valutazione iniziale del fabbisogno calorico che sottostima le necessità reali del singolo; tende a provocare una perdita di peso.

La zona, prevede che il 40 % del fabbisogno calorico giornaliero sia soddisfatto dall'assunzione di carboidrati (contro il 50 / 55% della dieta mediterranea); questo potrebbe portare ad un abbassamento della glicemia e della trigliceridemia. Inoltre, avendo un effetto dimagrante, si manifesta anche un effetto di normalizzazione metabolica anche della colesterolemia,



MANGIA
PENSA E VIVI SANO



FACEBOOK.COM/
BIOESISTO



INSTAGRAM.COM/
BIOESISTO



349.111.37.67.



BIO&SISTO

AGRICOLTURA BIOLOGICA

www.bioesisto.it



PESCHERIE E QUALITY FOOD

✉ INFO@
CAROFIGLIO.COM



INSTAGRAM.COM/
GAGANG_PESCHERIE



FACEBOOK.COM/
PESCHERIADA
GAGANG.IT



GAGANG

PESCATO DI QUALITÀ
www.carofiglio.com

dell'uricemia, della pressione sanguigna e dell'infiammazione sistemica. La ricchezza di acidi grassi essenziali, antiossidanti di varia natura, vitamine e minerali, possono contribuire anche al ripristino dell'omeostasi generale (come avviene per la dieta mediterranea).

Questa dieta ha delle regole fondamentali.

In ogni pasto si devono assumere le giuste proporzioni di carboidrati, proteine e grassi, il cui rapporto in calorie deve essere 40% - 30% - 30%.

Tra un pasto e l'altro non devono trascorrere più di 5 ore. Se intercorre un tempo superiore, bisogna fare uno spuntino. In questo modo la giornata si compone di almeno 3 pasti principali e 2 spuntini.

È necessario ridurre il più possibile il consumo di dolci, pane, pasta, riso e cereali raffinati ad alto indice glicemico e quindi stimolatori d'insulina.

È necessario mangiare molta verdura e frutta a basso indice glicemico.

Per avere una risposta ormonale adeguata, uno spuntino dev'essere

composto almeno da un blocchetto di carboidrati, di proteine e di grassi. L'ultimo spuntino dev'essere quello serale (prima di coricarsi), a meno che non si abbia cenato entro le due ore precedenti.

Rispetto alla dieta mediterranea, questa dieta suggerisce una quota glucidica del 40% derivante principalmente da frutta e verdura, proteine al 30% da carni e formaggi magri, pesce, uova ecc, e grassi al 30% di tipo insaturo (monoinsaturi come l'omega 9 dell'olio extravergine di oliva, omega 3 del pesce e omega 6 dei semi oleosi).

Numerosi studi hanno evidenziato la sua efficienza soprattutto nei soggetti che praticano sport ad alti livelli.





IL
S A P O R E
D E L L A T R A D I Z I O N E



CAFFÈ BRISTOL

TEA E CAFFÈ
www.bristolcafffe.it

 FACEBOOK.COM/
BRISTOLCAFFÈ
BATTISTA

 INSTAGRAM.COM/
CAFFEBRISTOL

 INFO@
BRISTOLCAFFÈ.IT



SANA&GOLOSA



CROSTATINE

AL CACAO E FRUTTI DI BOSCO



I FRUTTI DI BOSCO SONO **RICCHI DI ANTOSSIDANTI**, CHE PROTEGGONO DALLE MALATTIE. **CONTRASTANO LE INFESIONI**. CONTENGONO UNA BUONA PERCENTUALE DI **FERRO** E **CALCIO**. HANNO **EFFETTI POSITIVI SU CHI È AFFETTO DA DIABETE DI TIPO 2**, MIGLIORANDO LA SENSIBILITÀ VERSO L'INSULINA.



SANA & GOLOSA



ADATTO A

FAMIGLIA



DIFFICOLTÀ

6 SU 10



PERSONE

8



TEMPO

90 MIN



COTTURA

25 MIN



COSTO

CIRCA 2€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

PER LA FROLLA

300g farina Tipo 1**25g** cacao amaro**2** uova intere BIO**1** tuorlo**120g** zucchero di barbabietola**90g** olio di semi di girasole**4g** lievito per dolci

PER LA CREMA

350g bevanda di mandorla

senza zucchero

120g zucchero di barbabietola**25g** cacao amaro**25g** amido di riso**50g** cioccolato fondente 85%

PER DECORARE

300g lamponi, more, mirtilli,
ribes rosso

PROCEDIMENTO

Preparare la frolla versando sulla spianatoia la farina, il cacao ed il lievito setacciati, unire lo zucchero, le uova e l'olio. Mescolare bene ed amalgamare il tutto formando un panetto compatto e liscio. Avvolgere in pellicola alimentare e far raffreddare in frigo almeno per 1h.

Trascorso il tempo, riprendere la frolla, stenderla tra due fogli di carta da forno ad un'altezza di 5mm e rivestire le formine delle crostatine. Cuocere in forno caldo ventilato a 175°C per 18 min circa. Sfornare e lasciare ben raffreddare prima di sformarle.

Preparare la crema versando la bevanda di mandorla in un tegame e portarlo a quasi bollore. In una ciotola versare l'amido di riso ed il cacao setacciati con lo zucchero. Mescolare con una

frusta, versare la bevanda calda, mescolare e riportare sul fuoco mescolando sempre con la frusta fino a far addensare. Alla fine, spegnere il fuoco, versare il cioccolato fondente ridotto in piccoli pezzi e mescolare fino a farlo sciogliere del tutto. Versare la crema in una ciotola di vetro, coprire con pellicola alimentare a raffreddare in frigo. Riprendere le crostatine di frolla, farcirlle con la crema al cioccolato aiutandovi con un sac à poche, lavare ed asciugare bene i frutti di bosco e disporli sulle crostatine.

L'INGREDIENTE CHE
NON TI ASPETTI

Le fragole ed i mirtilli, sono ricchi di vitamine.

51,91%
GLICIDI39,86%
LIPIDI8,33%
PROTEINE

Hanno azione protettiva nei confronti delle malattie cardiache ed aiutano a prevenire l'invecchiamento.

Sono ricchi di polifenoli, molecole fondamentali per arginare i danni causati dai radicali liberi e per prevenire patologie croniche, oltre che per migliorare le capacità cognitive.

Prevengono le infezioni urinarie ed aiutano a combatterle.

A livello erboristico in caso di infezioni urinarie si consiglia infatti di assumere dell'estratto di mirtilli rossi sotto forma di succo per alleviare bruciore e fastidi.

Aiutano a controllare i livelli di colesterolo. I mirtilli neri contribuiscono ad abbassare la pressione con particolare riferimento alle donne in menopausa.

Tutti i frutti di bosco hanno potenti proprietà antinfiammatorie e sono ricchi di antiossidanti. I lamponi in particolare aiutano a prevenire e contrastare le infiammazioni grazie alla loro azione depurativa, diuretica e rinfrescante che accelera la guarigione delle infiammazioni articolari.

Gli antiossidanti aiutano anche a migliorare e preservare la memoria, soprattutto negli anziani, riducendo il rischio di Alzheimer e contrastando gli effetti negativi dell'invecchiamento sulla mente e sul sistema nervoso.

I frutti di bosco sono una fonte importante di acido folico, indispensabile in gravidanza per proteggere il bambino da eventuali problemi di sviluppo.

PARTNER RICETTA





GLUTEN FREE



FILETTI DI ORATA

IN CROSTA DI TARALLI

— THE COOKBOOK —

L'ERBA CIPOLLINA **STIMOLA**
L'APPETITO E LA PRODUZIONE DI
SUCCHI GASTRICI. HA PROPRIETÀ
DEPURATIVE ED ANTISETTICHE.
È **PROTETTIVA PER IL CUORE.**
CONTIENE UNA **BUONA QUOTA DI**
VITAMINE E MINERALI, SOPRATTUTTO
VIT C, FOSFORO E POTASSIO. AIUTA A
COMBATTERE LA STITICHEZZA.



GLUTEN FREE

FILETTI DI ORATA

IN CROSTA DI TARALLI

**ADATTO A**

FAMIGLIA

**DIFFICOLTÀ**

2 SU 10

**PERSONE**

2

**TEMPO**

30 MIN

**COTTURA**

20 MIN

**COSTO**CIRCA 5€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

300g filetti di orata**qb** sale integrale**50g** taralli pugliesi**1 cucchiaio** di
erba cipollina tritata
30g pomodori secchi
scorza grattugiata di **1**
limone BIO**qb** olio EVO

PROCEDIMENTO

Per la panatura, tritare grossolanamente i taralli, sminuzzare i pomodori e grattugiare la scorza di limone. Unire l'erba cipollina a pezzetti e mescolare il tutto.

Sistemare i filetti di orata su una teglia rivestita di carta forno, con la pelle rivolta verso il basso.

Coprire la superficie con la panatura preparata ed aggiungere poco olio e sale.

Cuocere in forno ventilato per 20 min circa a 200°C.

Servire accompagnate da un'insalata fresca.

PIATTO
RICCO DI:CALCIO
FOSFORO
MAGNESIOPOTASSIO
SELENIO
SODIOVITAMINA A
VITAMINE B25,38%
GLICIDI35,42%
LIPIDI39,06%
PROTEINE

PARTNER RICETTA



— THE COOKBOOK —

N14
MAGGIO
2021



GLUTEN FREE



ADATTO A

FAMIGLIA



DIFFICOLTÀ

3 SU 10



PERSONE

2



TEMPO

50 MIN



COTTURA

40 MIN



COSTO

CIRCA 4€
PER PORZIONE

MELANZANE RIPIENE

DI BATATE E MOZZARELLA DI BUFALA

INGREDIENTI

300g melanzane (1 grande)**qb** origano secco**200g** batate**100g** pomodorini**100g** mozzarella di bufala**4 cucchiai** di olio EVO**qb** sale integrale**2 cucchiaini** farina di mais**1/2 cucchiaino** aglio secco

PROCEDIMENTO

Lavare e tagliare a metà la melanzana.

Spuntarla alle estremità e svuotarla della parte interna, tenendola da parte.

Praticare dei fori con una forchetta sul fondo della melanzana svuotata, disporla su una teglia rivestita di carta forno, spennellarla con olio EVO e distribuire un pizzico di sale. Cuocere la melanzana in forno caldo ventilato a 220°C per 15min. Sfornare le melanzane e tenerle da parte. Intanto tagliare in pezzi piccoli la parte interna delle melanzane e disporla in una padella antiaderente con poco olio, la batata pelata e tagliata a cubetti,

i pomodorini tagliati in 4 parti, aglio e sale.

Cuocere tutto a fuoco medio, con coperchio, per 15min circa, controllando la cottura.

Farcire le melanzane per metà con il ripieno, aggiungere qualche pezzo di mozzarella, poi nuovamente il ripieno e concludere con mozzarella, farina di mais, poco olio ed origano.

Ultimare la cottura in forno ventilato a 220°C per 10min.

PIATTO
RICCO DI:CALCIO
FERRO
FOSFOROMAGNESIO
POTASSIO
SODIOVITAMINA A
VITAMINA C
VITAMINE B33,15%
GLICIDI53,04%
LIPIDI13,79%
PROTEINE

PARTNER RICETTA





— THE COOKBOOK —



LA BATATA ROSSA È **RICCA DI FIBRE, VIT A E C** (E IN MINORE QUANTITÀ B ED E), **PROTEINE, POTASSIO, MAGNESIO, FERRO E CALCIO.** CONTIENE **FLAVONOIDI E ANTOCIANI** ED HA UN **GRANDE POTERE ANTIOSSIDANTE E ANTI-AGING.**

N14
MAGGIO
2021



VEGAN



HUMMUS

DI PISELLI



— THE COOKBOOK —

I PISELLI FRESCI **CONTENGONO**
FERRO, FOSFORO, CALCIO,
POTASSIO, VIT A, VIT B1, VIT C,
VITAMINA PP, MENTRE QUELLI
SECCHI PRINCIPALMENTE FERRO,
MAGNESIO E ZINCO. SONO **UTILI IN**
CASO DI STITICHEZZA. **CONTENGONO**
FITOESTROGENI, SOSTANZE SIMILI
AGLI ESTROGENI FEMMINILI.



VEGAN

HUMMUS

DI PISELLI

**ADATTO A**

FAMIGLIA

**DIFFICOLTÀ**

2 SU 10

**PERSONE**

2

**TEMPO**

35 MIN

**COTTURA**

30 MIN

**COSTO**CIRCA 3€
PER PORZIONE**INGREDIENTI****150g** riso basmati**500g** piselli freschi**1** cipolla dorata**qb** salvia e rosmarinosucco di **1/2** limone BIO**4 cucchiai** di olio EVO**qb** sale integrale**qb** pepe nero macinato**PROCEDIMENTO**

Lavare, pulire ed affettare sottilmente la cipolla.

Sgranare i piselli e lavarli.

Scaldare una pentola con poco olio e lasciar appassire la cipolla.

Unire i piselli, sale, pepe, salvia e rosmarino.

Cuocere tutto con coperchio per 20/30 min circa, aggiungendo acqua se necessario.

Ultimata la cottura, frullare tutto.

Intanto lessare il riso in abbondante acqua salata e, una volta cotto e raffreddato, condirlo con poco olio, pepe e succo di limone. Impiattare le due preparazioni una di fianco all'altra.

PIATTO

RICCO DI:

CALCIO**FOSFORO****MAGNESIO****POTASSIO****SODIO****VITAMINE A****VITAMINA C****VITAMINA PP**63,15%
GLICIDI19,28%
LIPIDI17,41%
PROTEINE**PARTNER RICETTA**

— THE COOKBOOK —

N14
MAGGIO
2021

COLLEZIONE DI RICETTE SANEE E CUSTOSE UNA A UNA
Annalisa Cosentino





VEGAN

FRISELLE

CON CREMA DI CECI E MIX DI VERDURE

**ADATTO A**

FAMIGLIA

**DIFFICOLTÀ**

2 SU 10

**PERSONE**

2

**TEMPO**

35 MIN

**COTTURA**

20 MIN

**COSTO**CIRCA 3€
PER PORZIONE

INGREDIENTI

80g friselle pugliesi (4)**200g** peperone giallo**300g** ceci cotti**100g** pomodori datterini**1** cipolla rossa**4 cucchiai** di olio EVO**1** peperoncino secco**qb** sale integrale**qb** prezzemolo fresco**qb** semi di sesamo

PROCEDIMENTO

Scolare i ceci della loro acqua di cottura, sciacquarli e disporli in un recipiente alto.

Aggiungere poco sale, prezzemolo fresco e olio EVO e frullare tutto con un mixer ad immersione, aiutandosi con poca acqua, se necessario.

Lavare, pulire e tagliare a listarelle i peperoni e la cipolla; lavare e tagliare a metà i pomodori.

In una padella antiaderente cuocere le verdure con poco olio, sale e peperoncino.

Lasciarle appassire per 15min circa. Disporre le frise su un tagliere, bagnandole leggermente con acqua.

Spalmare la crema di ceci su ognuna e completare con le verdure ed i semi di sesamo.

**PIATTO
RICCO DI:**

**CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO**

**POTASSIO
SODIO**

**VITAMINA A
VITAMINA C**

52,54%
GLICIDI31,83%
LIPIDI15,54%
PROTEINE

PARTNER RICETTA



COLLEZIONE DI RICETTE SANEE E GUSTOSE UNA
DI

Annalisa Cosentino

— THE COOKBOOK —

IL PEPPERONCINO, GRAZIE AGLI ACIDI
GRASSI INSATURI PRESENTI NEL SEME
**MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE, È UN
OTTIMO CARDIOPROTETTIVO, HA
PROPRIETÀ DI VASODILATATORE ED
AIUTA A CONTROLLARE I LIVELLI DI
COLESTEROLO. CONSENTE AI
CAPILLARI DI RIMANERE ELASTICI.**

N14
MAGGIO
2021



MED



TORTA SALATA

CON BIETOLE, POMODORI
SECCHI, FETA E PINOLI



— THE COOKBOOK —

LA BIETOLA È **RICCA DI SALI MINERALI E VITAMINE.** HA **PROPRIETÀ RINFRESCANTI E DIURETICHE;** È **INDICATA NEI CASI DI CISTITE** E DI **MALATTIE RENALI** IN QUANTO FACILITA L'ELIMINAZIONE DELLE SOSTANZE TOSSICHE E DEI GRASSI IN ECCESSO PRESENTI NELL'ORGANISMO.



MED

TORTA SALATA

CON BIETOLE, POMODORI SECCHI,
FETA E PINOLI



ADATTO A

DONNE IN ATTESA



DIFFICOLTÀ

3 SU 10



PERSONE

6 / 8



TEMPO

90 MIN



COTTURA

60 MIN



COSTO

CIRCA 1,50 €
PER PORZIONE

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO

400g farina tipo 1
300g acqua tiepida
2 cucchiai di olio EVO
3g sale
1 bustina di lievito istantaneo per torte salate

PER IL RIPIENO

600g di bietole colorate pulite
50g pomodori secchi
200g feta
40g pinoli tostati
qb sale integrale
qb peperoncino (facoltativo)
qb olio EVO per spennellare

PROCEDIMENTO

Versare in un recipiente la farina, il lievito, il sale e l'olio, e mescolare con una forchetta. Versare l'acqua fino a farla assorbire completamente, mescolando. Trasferire l'impasto su un piano di lavoro e lavorarlo con le mani per un paio di min. Dividere il panetto ottenuto in due parti, avvolgere con pellicola alimentare e fare riposare 10 min a temperatura ambiente. Intanto lavare e lessare le bietole in abbondante acqua salata. Tagliare i pomodori secchi in pezzi piccoli e la feta a cubetti. In una padella antiaderente tostare i pinoli. Scolare le bietole del loro liquido e strizzarle con le mani.

Riprendere i panetti di impasto e stenderli con una matterello su un foglio di carta forno, fino allo spessore di 3mm. Spennellare con olio EVO la base di una pirofila ed adagiare uno degli impasti, facendo aderire bene i bordi. Sistemare il ripieno all'interno, mettendo sulla base le bietole, poi i pomodori, la feta, i pinoli ed un pizico di sale, poi coprire con l'altra parte di impasto. Sigillare bene i bordi, con l'aiuto di una forchetta e spennellare la superficie con olio EVO. Praticare dei piccoli fori sulla superficie con una forchetta e cuocere in forno caldo ventilato per 40min a 180°C.

PIATTO

RICCO DI:

B-CAROTENE
CALCIO
FOSFORO

MAGNESIO
POTASSIO
SODIO

VITAMINA A
VITAMINA C

48,83%
GLICIDI

33,36%
LIPIDI

17,66%
PROTEINE

PARTNER RICETTA



COLLEZIONE DI RICETTE SANEE E GUSTOSE UNA
DI Annalisa Cosentino

— THE COOKBOOK —

N 14
MAGGIO
2021



MED

PASTA FRESCA

CON SUGHETTO DI FAVE E COZZE

**ADATTO A**

SPORTIVI

**DIFFICOLTÀ**

3 SU 10

**PERSONE**

2 / 3

**TEMPO**

40 MIN

**COTTURA**

30 MIN

**COSTO**CIRCA 5€
PER PORZIONE**INGREDIENTI****500g** cozze con guscio**300g** fave fresche pulite**400g** pasta fresca**200g** pomodorini**2 spicchi** d'aglio**4 cucchiali** olio EVO**qb** peperoncino**qb** di prezzemolo fresco**qb** sale integrale**qb** pepe nero macinato**PROCEDIMENTO**

Pulire le fave dai baccelli ed eliminare la pellicina superficiale. Pulire le cozze ed eliminare le barrette. Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.

Scaldare poco olio in un tegame largo e basso, unire le cozze, uno spicchio d'aglio tritato, prezzemolo e pepe. Spegnere il fuoco, sgusciare le cozze e filtrare il fondo di cottura, tenendolo da parte.

In una padella antiaderente scaldare poco olio con uno spicchio d'aglio tritato ed il peperoncino.

Unire i pomodorini tagliati e, dopo qualche minuto a fiamma vivace, unire le fave, le cozze, poco sale ed il fondo di cottura lasciato da parte

in precedenza.

Far insaporire per qualche minuto, poi spegnere il fuoco.

Cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata ed ultimarne la cottura assieme al condimento, usando l'acqua di cottura della pasta per mantecare, se necessario.

Completare il piatto con poco pepe e servire caldo.

PIATTO
RICCO DI:CALCIO
FOSFORO
MAGNESIOPOTASSIO
SODIOVITAMINA A
VITAMINA C42,10%
GLICIDI32,91%
LIPIDI25,11%
PROTEINE**PARTNER RICETTA**



LE FAVE FRESCHE SONO NUTRIENTI
E POCO CALORICHE. **CONTENGONO**
LEVODOPA (o L-DOPA), UN
AMINOACIDO CHE **AIUTA A**
MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE
DI DOPAMINA NEL CERVELLO. ESSA È
IL PRINCIPIO ATTIVO DEI PRINCIPALI
FARMACI USATI NELLA TERAPIA DEL
MORBO DI PARKINSON.

N14
MAGGIO
2021



NO LATTOSIO



TRAMEZZINO

INTEGRALE CON SALSA DI
RUCOLA E BASILICO, GAMBERI
E MANDORLE CROCCANTI



— THE COOKBOOK —

LA RUCOLA È **RICCA DI ACQUA**,
CONTIENE **CALCIO, POTASSIO,**
FOSFORO, ZINCO E MAGNESIO. È
RICCA DI FERRO E VIT C. HA BUONE
QUANTITÀ DI VIT E, A, J, GRUPPO
B, F E K. UTILE PER **RINFORZARE**
LE FUNZIONI DEL FEGATO. IL
BETACAROTENE LE CONFERISCE
PROPRIETÀ ANTISSIDANTI.



NO LATTOSIO



ADATTO A

SPORTIVI



DIFFICOLTÀ

2 SU 10



PERSONE

2 / 3



TEMPO

20 MIN



COTTURA

10 MIN



COSTO

CIRCA 4€
PER PORZIONE

TRAMEZZINO

INTEGRALE CON SALSA DI RUCOLA E BASILICO,
GAMBERI SCOTTATI E MANDORLE CROCCANTI

INGREDIENTI

10 fette di pane integrale
per tramezzini

10 gamberi puliti

80g rucola

20g basilico

2 pomodori da insalata

1/2 spicchio d'aglio

succo di **1** limone BIO

3 cucchiai olio EVO

20g granella di mandorle

qb sale integrale

qb pepe nero macinato

PROCEDIMENTO

Tostare le mandorle ed il pane in una padella antiaderente per qualche minuto e tenerli da parte. Lavare il basilico e la rucola, pulire l'aglio.

Metterli in un recipiente e tritare tutto con un frullatore ad immersione, aiutandosi con poco olio ed il succo di $\frac{1}{2}$ limone. Aggiustare di sale e pepe.

Pulire i gamberi, privandoli del filamento centrale.

Scottarli in padella antiaderente con poco olio, succo di $\frac{1}{2}$ limone, sale e pepe.

Lavare ed affettare i pomodori. Comporre il tramezzino tagliandolo a triangolo e farcendolo con la

salsa di rucola, i gamberi, una fetta di pomodoro e le mandorle tostate.

PIATTO
RICCO DI:

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO

POTASSIO
SELENIO
SODIO

VITAMINA A
VITAMINA C

40,65%
GLICIDI

31,38%
LIPIDI

27,75%
PROTEINE

PARTNER RICETTA





— THE COOKBOOK —

N14
MAGGIO
2021



NO LATTOSIO

**ADATTA A**

FAMIGLIA

**DIFFICOLTÀ**

2 SU 10

**PERSONE**

2

**TEMPO**

40 MIN

**COTTURA**

30 MIN

**COSTO**CIRCA 3€
PER PORZIONE

BURGER DI POLLO

CON INSALATA DI RAVANELLI, CETRIOLI,
VALERIANA E POMODORI

INGREDIENTI

120g pane cereali e semi	succo di 1 limone BIO
300g macinato di pollo magro	4 cucchiai di olio EVO
1/2 cipolla dorata	qb sale integrale
150g ravanelli	qb pepe nero macinato
150g cetrioli	
50g valeriana	
100g pomodorini	
1 cucchiaio di semi di finocchio	

PROCEDIMENTO

Lavare, pulire e tagliare la verdura per l'insalata. Scolarla bene e condirla in una ciotola con poco sale, succo di limone e olio.

A parte sgranare il macinato con una forchetta ed aggiungere la cipolla tritata finemente, i semi di finocchio, poco sale e pepe.

Formare gli hamburger e distribuirli su una teglia rivestita di carta forno. Cuocere in forno ventilato a 200°C per 30min circa.

Intanto aprire il panino in due parti e tostarne la parte interna.

Ultimata la cottura, comporre il panino con l'hamburger e poca insalata e servire a parte la restante verdura.

PIATTO
RICCO DI:

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO

POTASSIO
SODIO

VITAMINA A
VITAMINE C

29,26%
GLICIDI26,86%
LIPIDI44,00%
PROTEINE**PARTNER RICETTA**



I RAVANELLI SONO COMPOSTI PER LO PIÙ DI ACQUA. **CONTENGONO FERRO, FOSFORO, CALCIO, VITAMINE DEL GRUPPO B, VIT C E ACIDO FOLICO.** HANNO **PROPRIETÀ DIURETICHE E DEPURATIVE**, MA ANCHE **RILASSANTI PER I MUSCOLI ED IL SISTEMA NERVOSO**. POSSONO ESSERE UTILIZZATI COME SEDATIVO.

N14
MAGGIO
2021



DOLCI SANI



www.biosmartnutrition.it

CIAMBELLA

AL LIMONE



I LIMONI SONO UNA **PREZIOSA**
FONTE DI VITAMINA C, UTILI PER
DIFENDERSI DAGLI ATTACCHI DI
INFLUENZA E RAFFREDDORE.
HANNO **PROPRIETÀ ANTISSIDANTI**,
IPOCOLESTEROLEMIZZANTI E
PROTETTIVE NEI CONFRONTI DEI
TUMORI E DELL'INVECCHIAMENTO
CELLULARE.



DOLCI SANI

CIAMBELLA

AL LIMONE

**ADATTO A**

FAMIGLIA

**DIFFICOLTÀ**

3 SU 10

**PERSONE**

8

**TEMPO**

55 MIN

**COTTURA**

40 MIN

**COSTO**CIRCA 2€
PER PORZIONE**INGREDIENTI**

- 3** uova BIO
260g farina Tipo 1
130g olio di girasole
150g zucchero di canna biondo
30g bevanda di mandorla non zuccherata
1 bustina lievito per dolci
2 limoni non trattati (il succo)
- 1** limone non trattato (la scorza grattugiata)

PROCEDIMENTO

Versare le uova in una ciotola con lo zucchero e la scorza grattugiata del limone e montarle con le fruste elettriche.

Aggiungere a filo l'olio, metà della farina setacciata con il lievito, il succo di limone, l'altra metà della farina e la bevanda di mandorla.

Oliare lo stampo della ciambella e versare il composto.

Cuocere in forno caldo statico a 185°C per 40 min.

Al termine della cottura sfornare il dolce e lasciarlo raffreddare.

Sformarlo sul piatto da portata e decorarlo con zeste di limone e briciole di lamponi liofilizzati.

PIATTO
RICCO DI:

CALCIO
FOSFORO
MAGNESIO

POTASSIO
SODIO
VITAMINA A

VITAMINA C
VITAMINA E

44,69%
GLICIDI47,98%
LIPIDI7,55%
PROTEINE**PARTNER RICETTA**

— THE COOKBOOK —

N14
MAGGIO
2021





DOLCI SANI

MOUSSE

DI FRAGOLA AL BICCHIERE

**ADATTO A**

DONNE IN ATTESA

**DIFFICOLTÀ**

3 SU 10

**PERSONE**

4 / 5

**TEMPO**

255 MIN

**COTTURA**

5 MIN

**COSTO**CIRCA 2€
PER PORZIONE**INGREDIENTI****300g** fragole

PER LA DECORAZIONE

40g zucchero di canna biondo

Fragole

(o zucchero di barbabietola)

Granella di pistacchio

6g gelatina in fogli**+30g** acqua d'idratazione**300g** yogurt greco**PROCEDIMENTO**

Pesare i fogli di gelatina e idratarla nell'acqua d'idratazione.

raffreddare in una ciotola, mescolando con una frusta di tanto in tanto.

Mondare le fragole e togliere la parte verde delle foglie.

Appena la purea è diventata fredda, lasciarne da parte 60 g circa e il resto mescolarla con lo yogurt con una frusta.

Tagliarle in piccoli pezzi e versarle in un pentolino insieme allo zucchero.

Con l'aiuto di un sac à poche, versare la mousse nei bicchieri, finire in superficie con un cucchiaio di purea di fragole e mettere in frigo per 4 ore.

Cuocere le fragole a fuoco basso fino a che risultano leggermente spappolate; a questo punto, usando un mixer ad immersione, frullarle fino a farne una purea.

Sciogliere la gelatina nel microonde a bassissima temperatura e versarla nella purea di fragole (oppure versarla direttamente nella purea).

Cuocere a fuoco basso per un altro minuto, spegnere e lasciare raffreddare in una ciotola, mescolando con una frusta di tanto in tanto.

Appena la purea è diventata fredda, lasciarne da parte 60 g circa e il resto mescolarla con lo yogurt con una frusta.

Tagliarle in piccoli pezzi e versarle in un pentolino insieme allo zucchero.

Con l'aiuto di un sac à poche, versare la mousse nei bicchieri, finire in superficie con un cucchiaio di purea di fragole e mettere in frigo per 4 ore.

Decorare con fragole e granella di pistacchio.

MELA

CALCIO

VITAMINA A

GOLDEN

FOSFORO

VITAMINA C

RICCA DI:

POTASSIO

39,60%
GLICIDI42,81%
LIPIDI18,189%
PROTEINE**PARTNER RICETTA**



— THE COOKBOOK —



LO YOGURT GRECO SI OTTIENE DAL LATTE ADDIZIONATO CON FERMENTI LATTICI VIVI. **REGOLA IL TRANSITO INTESTINALE, RIDUCENDO IL CONFIORE ADDOMINALE.** CONTIENE MOLTO MENO LATTOSIO RISPETTO ALLO YOGURT CLASSICO. È **RICCO DI PROTEINE, CALCIO ED È POVERO DI SODIO.**

N14
MAGGIO
2021



BREAK SANI



FETTE BISCOTTATE

CON CREMA DI MANDORLE E
FRUTTA FRESCA



GRAZIE ALL'**ALTA PERCENTUALE**
DI GRASSI "BUONI", LE MANDORLE
AIUTANO A CONTRASTARE LA
FORMAZIONE DI COLESTEROLO,
CONTRIBUENDO ALLA **SALUTE**
DI ARTERIE E CUORE. SONO UN
POTENTE ANTIOSSIDANTE NATURALE.
CONTENGONO FERRO E
CALCIO.



BREAK SANI

FETTE BISCOTTATE

CON CREMA DI MANDORLE E FRUTTA FRESCA

**ADATTO A**

FAMIGLIA

**DIFFICOLTÀ**

2 SU 10

**PERSONE**

2

**TEMPO**

25 MIN

**COTTURA**

10 MIN

**COSTO**CIRCA 2€
PER PORZIONE**PER LA CREMA**

100g mandorle pelate
10g bevanda di mandorla
 senza zuccheri aggiunti
1 cucchiaino di miele BIO

PER LA FARCITURA

fragole, banane, nespole,
 mele rosse
 granella di mandorle tostate

INGREDIENTI

PROCEDIMENTO

Tostare le mandorle in forno caldo a 160°C per 10min.

Trasferirle in un frullatore assieme alla bevanda vegetale ed il miele. Cominciare a frullare a scatti, fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea (ci vorranno circa 10min).

Spalmare un velo di crema su ogni fetta biscottata e farcire con frutta fresca lavata, pulita ed affettata. Completare con granella di mandorle tostate.

PIATTO
RICCO DI:

CALCIO
FOSFORO
POTASSIO

VITAMINA A
VITAMINA C
VITAMINA E

27,10%
GLICIDI

60,26%
LIPIDI

12,70%
PROTEINE

PARTNER RICETTA



COLLEZIONE DI RICETTE SANEE E GUSTOSE UNA
UNA COLLEZIONE DI RICETTE SANEE E GUSTOSE

Annalisa Cosentino

— THE COOKBOOK —

N14
MAGGIO
2021

LA LISTA DELLA **S P E S A S A N A & G U S T O S A**

Annalisa Cosentino

— THE COOKBOOK —

Design
LinkPositive di Cosimo Nicolazzo

LINK⁺
WEB & COMMUNICATION

The COOKBOOK è un brand di
BioSmart di Annalisa Cosentino



R I C E T T E
P E N S A T E P E R T U T T I

Annalisa Cosentino
biosmarnutrition.it