

Ricettario



 **FRESENIUS
KABI**
caring for life

DIETA IPOPROTEICA
per il paziente
con insufficienza
renale cronica

Indice



ANTIPASTI..... pag 10-17



PRIMI..... pag 18-27



SECONDI..... pag 28-37



CONTORNI..... pag 38-45



DOLCI..... pag 46-55



Ricettario a cura di:

Dott.ssa Claudia D'Alessandro, Dietista Nutrizionista,
Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale, Università di Pisa

Dott.ssa Serena Tassi, Dietista borsista presso la sezione di Nefrologia,
Dipartimento di Medicina, Università di Verona



La dieta ipoproteica svolge un ruolo fondamentale nel trattamento dell'insufficienza **renale cronica**.



Le indicazioni nutrizionali per il paziente con insufficienza renale cronica in trattamento conservativo prevedono un **ridotto contenuto di proteine e di fosforo** e un adeguato apporto di calorie, e hanno lo scopo di **prevenire o correggere** alcuni **sintomi dell'uremia** come la nausea, il vomito e la mancanza di appetito.



La dieta **previene** inoltre **l'accumulo di fosforo** nell'**organismo** e le sue conseguenze, quali **alterazioni ossee e calcificazioni** a carico di molti tessuti tra cui il rene.



Un requisito fondamentale della dieta ipoproteica è di fornire un **elevato quantitativo di calorie** per impedire la perdita di peso e lo sviluppo di uno stato di malnutrizione.



La fonte principale di calorie è rappresentata da alimenti apoteici, costituiti esclusivamente da carboidrati complessi (amidi), che per molti pazienti risultano poco appetibili, con il rischio che il consumo di questi prodotti sia scarso e si determini uno stato di malnutrizione calorica.



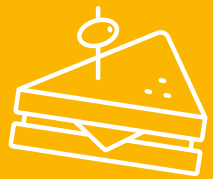
Per questo è molto importante che il paziente comprenda che **la dieta non va intesa** come **riduzione** della **quantità di alimenti** da introdurre, ma come **limitazione** o **drastica riduzione** di alcuni **cibi** che producono scorie **dannose**.



Nel trattamento del paziente con insufficienza renale cronica **è importante la presenza di una figura professionale dedicata**, il dietista, che supporta il paziente e i familiari nell'individuazione di una dieta personalizzata fornendo consigli su come renderla più appetibile, affrontando e risolvendo i problemi che si possono presentare nel tempo.

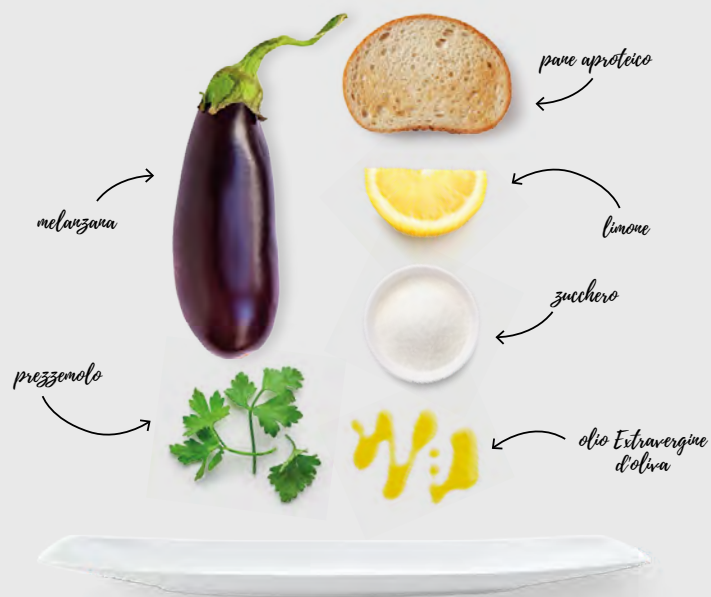


Questo tipo di approccio è indispensabile per assicurare il massimo rispetto della dieta, **ottenere** tutti i **benefici che questa**, se correttamente applicata, **può offrire** ai pazienti per un miglioramento della qualità di vita.



ANTIPASTI





Ingredienti (2 p)



- 50 g pane aproteico
- 300 g melanzana
- 10 g olio Extravergine d'oliva
- 5 g prezzemolo tritato
- 30 g succo di limone
- 1 pizzico di zucchero

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	76 kcal
Proteine	1 g
Grassi	3,5 g
Carboidrati	10 g
Fosforo	32 mg
Sodio	38 mg
Potassio	145 mg
Sale	2,2 g

Crostini Mediterranei

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 60 min	facile ★☆☆

Preparazione

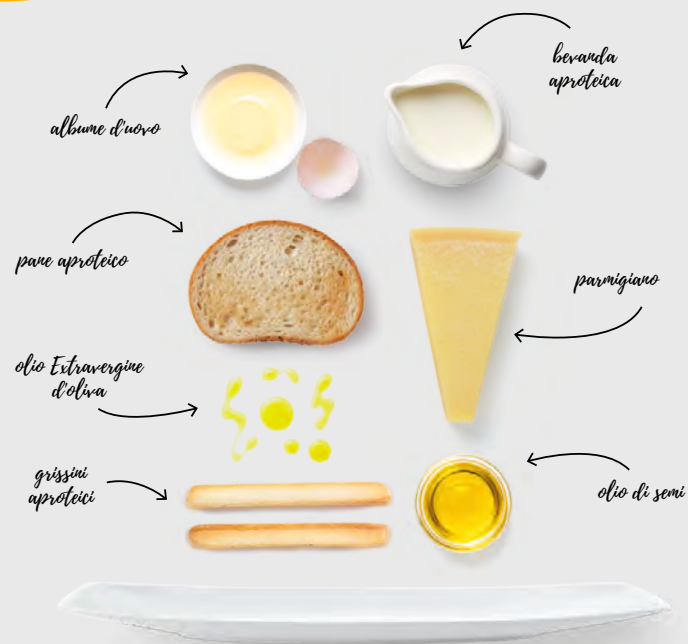
Spuntate le melanzane, lavatele e bucatele con una forchetta. Fatele cuocere in forno a 180° per circa 45 minuti fino ad intenerirle e ad abbrustolire la buccia.

Togliete dal forno le melanzane, privatele della pelle e frullate la polpa con il succo di limone e il pizzico di zucchero.

Aggiungete alla crema così ottenuta il prezzemolo tritato e l'olio.

Tagliate il pane a fettine, disponetele su una placca da forno o su una piastra calda fino a doratura.

Spalmate la crema di melanzane su ciascuna fetta e servite.



Ingredienti (1 p)
per 3 polpette circa

- 50 g pane aproteico
- 50 g bevanda aproteica
- 10 g albume d'uovo
- 10 g parmigiano grattugiato
- 15 g grissini aproteici/
fette tostate aproteiche
- 1 pizzico di pepe
- 5 g olio Extravergine d'oliva
- olio di semi per friggere

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	180 kcal
Proteine	2,5 g
Grassi	6,4 g
Carboidrati	28 g
Fosforo	53,7 mg
Sodio	47 mg
Potassio	71 mg
Sale	2,8 g

Polpette di pane

TEMPO	DIFFICOLTÀ
30 min	media ★★☆☆

Preparazione

Mettete in ammollo il pane aproteico in una ciotola con la bevanda aproteica e lasciate ammorbidire per alcuni minuti.

Successivamente scolate e strizzate bene il pane, aggiungete l'albume d'uovo, il parmigiano grattugiato, l'olio e il pepe.

Mescolate il composto e quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati formate con le mani delle polpette e passatele nel pane grattugiato ottenuto tritando finemente in un mixer i grissini aproteici o del pane tostato aproteico.

Scaldare l'olio di semi in una casseruola dai bordi alti e friggete le polpette. Toglietele appena saranno ben dorate e servite. In alternativa potete cuocerle in forno statico a 200° per 20 minuti.



Ingredienti (2 p)

- 1 carota
- ½ cipolla
- 1 patata
- 1 cucchiaino di piselli
- ½ spicchio d'aglio
- prezzemolo
- noce moscata
- pepe
- olio Extravergine d'oliva
- semolino rimacinato finemente
- 2 albumi

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	249 kcal
Proteine	6,2 g
Grassi	10,8 g
Carboidrati	32,3 g
Fosforo	70,8 mg
Sodio	115 mg
Potassio	500 mg
Sale	0,29 mg

Crocchette di verdure

TEMPO	DIFFICOLTÀ
50 min	facile ★☆☆

Preparazione

Lessate separatamente le verdure, quindi riducete in purea la carota e la patata, tagliate a cubetti la cipolla.

Mescolate tutto insieme ed aggiungete il prezzemolo e l'aglio tritato, la noce moscata e l'olio, gli albumi e il semolino che occorre per ottenere un impasto di media consistenza.

Formate delle crocchette, passatele nel semolino e posizionatele sulla placca del forno, quindi ungetele con un filo d'olio e cuocetele in forno a 200° fino a che saranno ben dorate.

Servitele tal quali o adagiatevi sopra, un cucchiaino di salsa leggera di pomodoro. Terminate con un ciuffo di basilico.



PRIMI





Pasta e cavolfiore al forno

Ingredienti (1 p)

- 80 g pasta apteica
- 100 g cavolfiore
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato
- 10 g grissini apteici o pane tostato apteico
- 1 spicchio d'aglio
- 10 g burro
- 10 g olio Extravergine d'oliva
- 1 pizzico di peperoncino
- ½ bustina di zafferano

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 60 min	media ★★☆

Preparazione

Sbollentate per 2 minuti il cavolfiore in una pentola con abbondante acqua dopo averlo pulito e tagliato a pezzetti. In un tegame fate rosolare l'olio con lo spicchio d'aglio e il peperoncino. Scolate il cavolfiore e aggiungetelo nel tegame, mescolate per qualche minuto e aggiungete un pizzico di sale. Aggiungete una quota di acqua pulita nel tegame fino a coprire il cavolo e coprite il tegame con un coperchio. Lasciate cuocere fino a quando il cavolo non sarà morbido.

Cuocete la pasta in una pentola con acqua bollente e aggiungetelo zafferano. Scolate la pasta al dente (1-2 minuti in meno rispetto al tempo di cottura indicato). In una teglia da forno formate un primo strato di cavolfiore, uno di pasta e una spolverata di parmigiano grattugiato.

Cospargete la superficie con delle fette tostate apteiche o dei grissini apteici sbriciolati e alcuni tocchetti di burro e infornate a 180° per circa 30 minuti fino a doratura.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	228 kcal
Proteine	3 g
Grassi	8 g
Carboidrati	36 g
Fosforo	77 mg
Sodio	39 mg
Potassio	190 mg
Sale	2,3 g

PRIMI



Ingredienti (1 p)

- 80 g tagliatelle apreteiche
- 90 g funghi porcini freschi
- 1 spicchio d'aglio
- 5 g prezzemolo tritato
- 10 g olio Extravergine d'oliva

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	196 kcal
Proteine	2,2 g
Grassi	3,7 g
Carboidrati	38 g
Fosforo	89 mg
Sodio	22 mg
Potassio	140 mg
Sale	1,3 g

Tagliatelle ai funghi porcini

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 20 min	facile ★☆☆

Preparazione

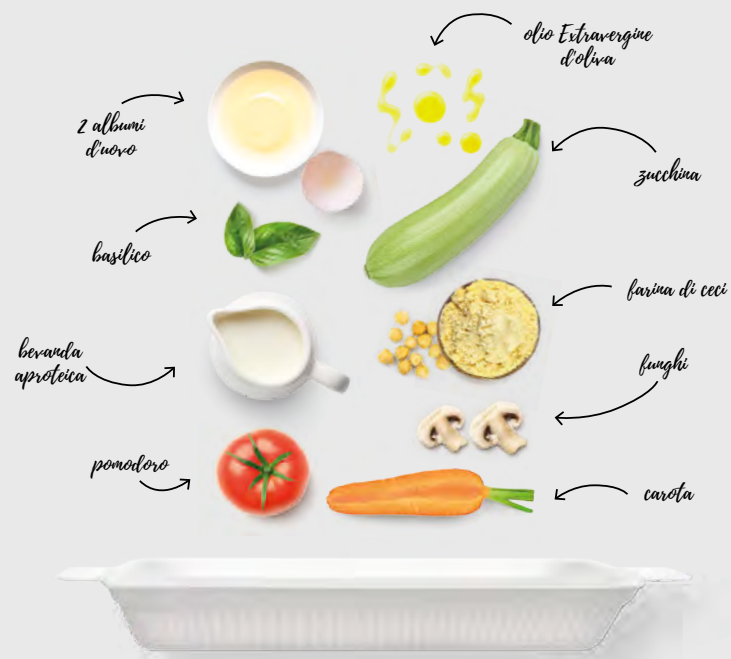
Affettate i funghi porcini dopo averli puliti accuratamente.

Fate appassire l'aglio in una padella con un filo d'olio a fuoco basso per 3-4 minuti, poi togliete l'aglio e aggiungete i funghi e il prezzemolo tritato.

Mescolate e coprite con un coperchio e fate cuocere per 10 minuti.

Cuocete le tagliatelle in una pentola di acqua bollente rispettando il tempo di cottura indicato sulla confezione. A cottura ultimata scolate la pasta e aggiungetela ai funghi.

Se volete, aggiungete un'altra spolverata di prezzemolo e servite.



Ingredienti (6 p.)



- 2 albumi
- 125 gr bevanda aproteica o latte di riso
- 40 gr farina di ceci
- pepe
- olio per ungere il padellino

Per il ripieno

- 100 gr funghi
- ½ carota
- 1 zucchina
- ½ pomodoro tagliato sottile
- ½ cipolla
- basilico
- olio Extravergine d'oliva

Per la besciamella

- 100 gr latte aproteico (in alternativa panna vegetale da cucina)
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 1 cucchiaino di burro
- noce moscata

Crespelle con ripieno di besciamella e verdure

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 60 min	media ★★☆☆

Preparazione

Portate ad ebollizione il latte. Fate sciogliere il burro a fuoco basso, a parte, aggiungendo il cucchiaino di amido. Diluite con il latte utilizzando una frusta da cucina per evitare grumi e fate cuocere per alcuni minuti, fino a che la salsa non si sarà addensata. Unite un po' di noce moscata. Montate gli albumi con il latte e le spezie, aggiungete la farina a pioggia per ottenere una pastella omogenea. Ungete un padellino antiaderente cuocendo le crespelle da ambo i lati.

Ripieno: pulite tutte le verdure e sbollentatele per due minuti* quindi tagliate il tutto a julienne ed il pomodoro a cubetti piccoli. A parte tritate la cipolla e lasciatela appassire nell'olio, aggiungete le verdure e portatele a cottura, quindi, lontano dal fuoco aggiungete il pomodoro. Farcite le crespelle ponendo al centro di ciascuna un cucchiaino di besciamella e uno di verdure e arrotolatele. In una pirofila da forno mettete besciamella sul fondo, quindi, disponete le crespelle farcite e ricopritele con altra besciamella. Cospargete la superficie con dei fiocchetti di burro, informate per 10 minuti sotto il grill a 180° fino a che non si sia formata una crosticina croccante.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	128 kcal
Proteine	4,5 g
Grassi	7 g
Carboidrati	12,2 g
Fosforo	66 mg
Sodio	69 mg
Potassio	202 mg
Sale	4 g

*questa operazione non va effettuata per i funghi e per il pomodoro

**NOTE**

Il consumo di riso è consentito una/due volte alla settimana (salvo diversa indicazione del dietista/nefrologo).

Insalata di riso con piselli

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 40 min	facile ★☆☆

Preparazione

Lessate il riso in abbondante acqua rispettando il tempo di cottura indicato sulla confezione, scolate e sciacquate con acqua fredda per fermare la cottura. Nel frattempo lessate i piselli, la carota e la zuccina tagliata a rondelle (conviene aggiungere la zuccina qualche minuto dopo perché cuoce prima). Quando la verdura è quasi cotta, scolate e ponete in una padella dove è stato aggiunto precedentemente l'olio, il peperoncino e lo spicchio d'aglio.

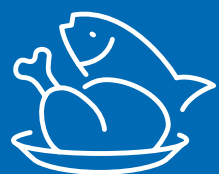
Saltate la verdura qualche minuto e lasciatela freddare. Spegnete il fuoco, aggiungete il riso, mescolate accuratamente e ponete nel contenitore porta-pranzo.

Il piatto può essere consumato anche caldo: in questo caso una volta saltata la verdura aggiungete subito il riso, mescolate mantenendo il fuoco basso quindi ponete in un contenitore termico per mantenerlo caldo.

Ingredienti (1 p.)

- 60 g riso (parboiled o aproteico)
- 60 g piselli freschi o surgelati
- 1 spicchio d'aglio
- ½ carota
- ½ zuccina
- peperoncino
- 2 cucchiaini di olio Extravergine d'oliva

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	465 kcal
Proteine	9,6 g
Grassi	20 g
Carboidrati	64,5 g
Fosforo	184 mg
Sodio	52,2 mg
Potassio	402 mg
Sale	3 g



SECONDI





Ingredienti (2 p)

- 100 g petto di pollo
- 20 g farina aproteica (in alternativa amido di mais)
- 30 g olio Extravergine d'oliva

Per la besciamella

- 200 g bevanda aproteica
- 20 g burro
- 20 g farina aproteica (in alternativa amido di mais)

Petti di pollo in besciamella

TEMPO	DIFFICOLTÀ
30 min	facile ★☆☆

Preparazione

Iniziate a preparare la besciamella sciogliendo in una casseruola il burro a fuoco lento; togliete dal fuoco e aggiungete poco alla volta la farina aproteica. Aggiungete a filo la bevanda aproteica sempre mescolando. Rimettete la casseruola sul fuoco e mescolate finché il composto inizia ad addensarsi. Spegnete il fuoco e lasciate da parte.

Spianate i petti di pollo. Passate le fettine nella farina aproteica. Scaldate un filo d'olio in una padella e disponetevi sopra i petti di pollo. Quando saranno ben rosolati metteteli in una pirofila da forno, e versate sopra la besciamella.

Cuocete in forno a 200° per circa 10 minuti per gratinare i petti di pollo e servite.

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	275 kcal
Proteine	25,6 g
Grassi	12,2 g
Carboidrati	18,5 g
Fosforo	193 mg
Sodio	40,2 mg
Potassio	266 mg
Sale	2,4 g



Ingredienti (1 p)

- 100 g filetto di merluzzo fresco
- 20 g farina aproteica
- 1 albume d'uovo
- 100 ml bevanda aproteica
- olio di semi per friggere

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	210 kcal
Proteine	15,2 g
Grassi	10,9 g
Carboidrati	11,7 g
Fosforo	187 mg
Sodio	63 mg
Potassio	252 mg
Sale	3,7 g

Filetti di merluzzo impanati

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 20 min	facile ★☆☆

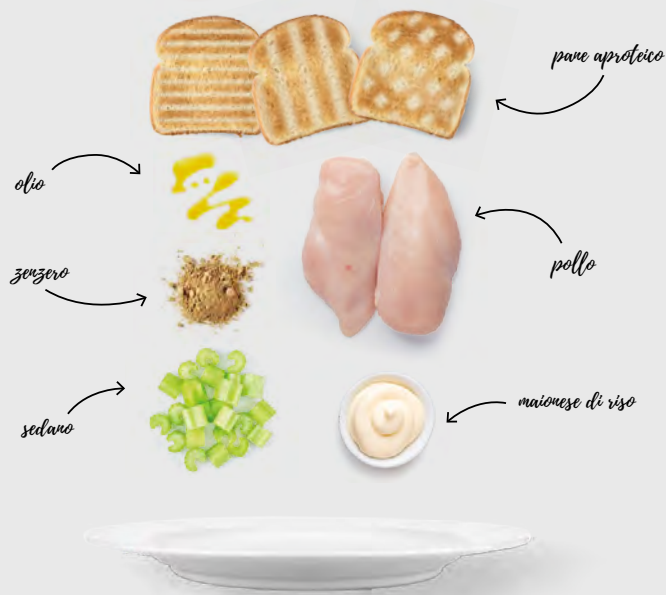
Preparazione

Preparate la pastella in una terrina con la farina aproteica e l'albume. Mescolate con una frusta.

Scaldate abbondante olio in una casseruola.

Immergete il merluzzo nella pastella e appena l'olio sarà caldo ponetelo nella casseruola a friggere fino a doratura.

In alternativa è possibile cuocere il merluzzo in forno a 180° per circa 15-20 minuti.



Ingredienti (1 p)

- 3 fette da 20 g circa ciascuna pane aproteico
- 80 g petto di pollo
- 50 g sedano
- 3 cucchiari di maionese di riso
- 2 cucchiari di olio
- zenzero in polvere

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	553 kcal
Proteine	20 g
Grassi	35,5 g
Carboidrati	38,4 g
Fosforo	190 mg
Sodio	79 mg
Potassio	436 mg
Sale	4,6 g

Sandwich con pollo

TEMPO	DIFFICOLTÀ
40 min	facile ★☆☆

Preparazione

Tagliate il pollo a strisciole, lessate, scolate e passatelo in padella con un cucchiario di olio secondo la quantità giornaliera consentita. Tagliate il sedano a rondelle e condite con l'olio rimasto. Tostate le fette di pane.

Spalmate la maionese di riso sulla prima fetta di pane, disponete il pollo sulla fetta, poi il sedano, spolverate con zenzero (se gradito), disponete sopra la seconda fetta e ripetete l'operazione, quindi chiudete con la fetta rimasta spalmando un po' di maionese sulla superficie interna.

Schiacciate il sandwich e tagliate a metà formando due triangoli.



NOTE

Il peso dei fagioli cotti è circa 3 volte quello dei fagioli secchi (es. 50 g di fagioli secchi corrispondono all'incirca a 150 g di fagioli cotti).

Si ricorda che i legumi sono vegetali ma sono ricchi di carboidrati e proteine. Queste, pur non essendo nobili come quelle della carne, vi si avvicinano molto e pertanto non dovrebbero essere utilizzate come un contorno. L'abbinamento ideale è con i cereali, cioè pane, pasta, riso, farro, orzo, kamut, ecc. I legumi sono ricchi di potassio quindi dopo la bollitura è importante eliminare l'acqua di cottura.

Il piatto prevede già la presenza di verdure quindi, in caso di terapia dialitica, evitare di consumare altre verdure come contorno.

Ingredienti (1 p)

- 50 g fagioli secchi
- 1/4 di cipolla
- 1/2 costa piccola sedano
- 1/2 carota
- qualche foglia di prezzemolo
- 2-3 cucchiaini di latte di riso caldo
- 1 cucchiaino di olio Extravergine d'oliva

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	420 kcal
Proteine	17,7 g
Glucidi	68,6 g
Lipidi	10,1 g
Fosforo	324 mg
Sodio	79 mg
Potassio	1003 mg
Sale	0,2 g

Puré di fagioli

TEMPO	DIFFICOLTÀ
1h 15 min	facile ★☆☆

Preparazione

Mettete a bagno i fagioli in acqua tiepida. Scolate e metteteli in un pentola grande con acqua fredda. Fate bollire per circa un'ora quindi scolate dall'acqua di cottura che deve essere scartata. Quindi metteteli in una pentola con acqua pulita, insieme alla cipolla, il sedano, la carota ed il prezzemolo e lasciate cuocere qualche minuto. Scolate l'acqua e passate tutto con il passaverdure oppure con un frullatore ad immersione.

Versate la purea in una pentola, aggiungete il cucchiaino d'olio, ritirate a fuoco vivace mescolando con un cucchiaino di legno o in silicone finché il composto non sarà ben compatto.

Aggiungete due cucchiaini di latte di riso per dare al composto la consistenza di un puré, mescolate bene e servite caldo.



CONTORNI



**NOTE**

Si raccomanda di non aggiungere ulteriori fonti di proteine al piatto.

Ingredienti (1 p.)

- 150 g patate
- 1 cucchiaino pepe misto fresco in grani
- 1 cucchiaino di latte
- 1 albume
- 1 rametto di timo fresco

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	148 kcal
Proteine	7,1 g
Grassi	1,9 g
Carboidrati	27,5 g
Fosforo	95,4 mg
Sodio	76,4 mg
Potassio	916 mg
Sale	4,5 g

Patate con uovo

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 30 min	facile ★☆☆

Preparazione

Pulite le patate e tagliatele in piccoli cubetti, quindi lessatele.

Scolatele e ponetele di nuovo in un padellino.

A parte, schiacciate grossolanamente il pepe ed unitelo all'albume sbattuto con il cucchiaino di latte.

Versate il composto così ottenuto sulle patate rimesse sul fuoco, mescolate velocemente fino a che l'uovo non si sia rappreso e servite subito.

**NOTE**

Evitare il contorno se il primo piatto o la pietanza sono a base di verdure.

Ingredienti (1 p)

- 50 g cipolline borretane
- 50 g cavolini di Bruxelles
- aceto di mele
- 1 pizzico di pepe
- ½ cucchiaino di zucchero di canna
- 1 + ½ cucchiaino di olio Extravergine d'oliva

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	181 kcal
Proteine	2 g
Glucidi	9,6 g
Lipidi	15,3 g
Fosforo	51 mg
Sodio	11 mg
Potassio	240 mg
Sale	0 mg

Verdure in agrodolce

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 45 min	facile ★☆☆

Preparazione

Pulite e lessate i cavolini di Bruxelles e le cipolline, scolate e tenete da parte.

In una padella scaldate l'olio, unite i cavolini e le cipolline.

Aggiungete due cucchiaini di acqua calda, lo zucchero di canna, poco pepe e cuocete fin quando lo zucchero non si sarà sciolto completamente.

Quindi unite l'aceto di mele, fate evaporare e servite.



Ingredienti (1 p)

- 2 carciofi
- 1 cucchiaio di prezzemolo
- 10 g prosciutto cotto senza polifosfati
- 2 cucchiaini di olio Extravergine d'oliva
- poco aceto
- 1 spicchio d'aglio
- pepe nero

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	235 kcal
Proteine	6 g
Glucidi	2,8 g
Lipidi	21,8 g
Fosforo	126 mg
Sodio	264 mg
Potassio	587 mg
Sale	0,7 mg

Carciofi alla fiorentina

TEMPO	DIFFICOLTÀ
 45 min	facile ★☆☆

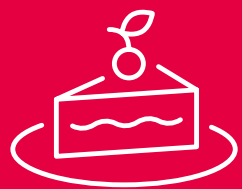
Preparazione

Lessate i carciofi, scolate e lasciate raffreddare. Togliete le foglie esterne più dure.

Disponete i carciofi in una pirofila e cospargete con il prezzemolo e un pizzico di pepe ed il prosciutto cotto. Unite l'olio e poca acqua.

Coprite con carta da forno e infornate alla temperatura massima possibile.

Prima di servire aspettate qualche minuto.



DOLCI





Ingredienti (12 p)

- 4 albumi
- 12 cucchiaini di acqua
- 20 gr burro
- 4 cucchiaini di olio Extravergine d'oliva
- 150 gr zucchero
- 250 gr farina (100 gr farina di riso, 75 gr fecola, 75 gr amido di frumento)
- buccia di limone grattugiata o vaniglia
- 1 bustina lievito per dolci

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	171 kcal
Proteine	2,5 g
Grassi	5 g
Carboidrati	30,6 g
Fosforo	30,4 mg
Sodio	25,6 mg
Potassio	147 mg
Sale	1,5 g

Pan di Spagna

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 45 min	facile ★☆☆

Preparazione

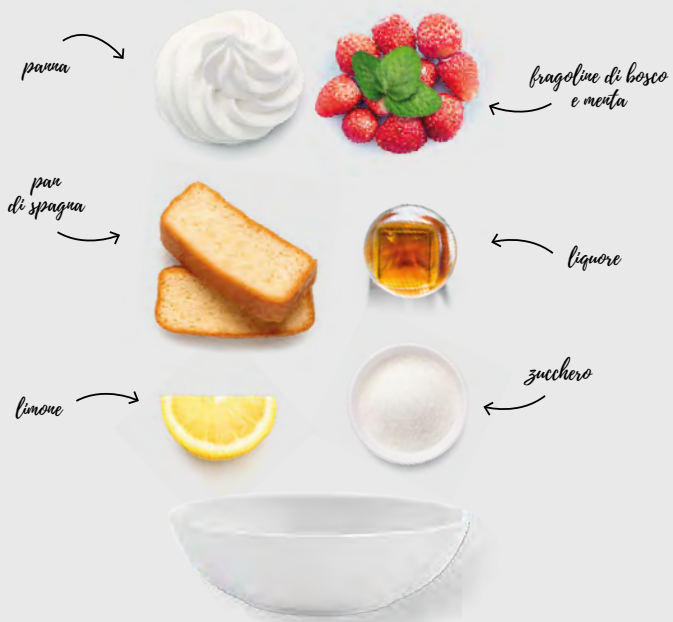
Scaldate appena l'acqua e, con una frusta, sciogliete lo zucchero, quindi aggiungete il burro morbido, la farina ed il lievito miscelati a cucchiaini, alternandole ai cucchiaini di latte, di acqua, di olio e agli aromi.

In ultimo aggiungete gli albumi montati a neve ben ferma. Versate in una tortiera imburrata e spolverata con farina di riso.

Infnate per 30/35 minuti a 180°.

È ottimo da solo o come base per torte farcite. Si può conservare per alcuni giorni o congelare.

Un'ottima variante si può ottenere aggiungendo all'impasto delle scorzette di arancia candita.



Ingredienti (6 p)

- ½ pan di spagna tagliato a fette sottili
- 1 bicchierino di liquore
- 2 cucchiaini di zucchero
- 6 cucchiaini di acqua
- 12 cucchiaini di panna montata
- succo di ½ limone
- fragoline di bosco e foglie menta

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	248 kcal
Proteine	2,6 g
Grassi	6 g
Carboidrati	47,5 g
Fosforo	43,3 mg
Sodio	21,8 mg
Potassio	193 mg
Sale	1,3 mg

Coppette di fragola e panna

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 30 min	facile ★☆☆

Preparazione

Preparate lo sciroppo sciogliendo sul fuoco i 6 cucchiaini di acqua uniti ai 6 cucchiaini di zucchero. Fate raffreddare e aromatizzate con il liquore.

Rivestite ogni coppetta monoporzione con le fette di pan di spagna bagnate nello sciroppo.

Aggiungete 2 cucchiaini di panna montata e conservate le coppette in frigo.

A parte lavate le fragoline e mettetele in una bacinella con zucchero e succo di limone.

Al momento del servizio completate le coppette con le fragoline e qualche foglia di menta.



Ingredienti (6 p.)



- 500 g farina aptoica
- 200 g burro
- 185 g zucchero
- 1 uovo intero
- 2 albumi
- 2 g estratto di vaniglia

Per la farcitura

- 800 g zucca gialla
- 70 g zucchero di canna
- 1 uovo intero
- 100 g bevanda aptoica
- 5 g cannella in polvere
- 1 pizzico di zenzero in polvere
- 1 pizzico di noce moscata

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	229 kcal
Proteine	1,9 g
Grassi	9 g
Carboidrati	35 g
Fosforo	43 mg
Sodio	24,2 mg
Potassio	104 mg
Sale	1,4 g

Torta di zucca

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 60 min	media ★★☆☆

Preparazione

Iniziate con la preparazione della frolla mettendo in un mixer farina e burro freddo fino a formare un composto sabbioso che disporrete a fontana sul piano di lavoro. Aggiungete lo zucchero, l'uovo intero e gli albumi e impastate rapidamente.

Formate una palla con l'impasto e avvolgetela nella pellicola per alimenti e mettetela in frigo per almeno 30 minuti. Preparate la farcitura cuocendo in forno la zucca tagliata a tocchetti. Una volta cotta trasferitela in una pentola, aggiungete lo zucchero di canna, l'uovo, la bevanda aptoica, la cannella, la noce moscata e lo zenzero. Mescolate schiacciando la purea di zucca con una forchetta. Fate addensare la crema per circa 5-10 minuti a fuoco lento.

Togliete la frolla dal frigo e stendetela con un mattarello. Foderate uno stampo da 26 cm di diametro imburrito. Bucherellate il fondo della frolla con una forchetta e poi versatevi la crema di zucca. Con la frolla rimanente fate delle striscioline e adagiatele sulla superficie. Cuocete in forno preriscaldato a 200° per 20-30 minuti.



Ingredienti (4 p.)

- ½ lt panna da cucina
- 1 dl latte aptoico o di riso
- 10 gr colla di pesce
- vanillina

Per la salsa ai frutti di bosco

- 10 cucchiaini di frutti di bosco
- 4 cucchiaini di zucchero

VALORI NUTRIZIONALI	1 PORZIONE
Calorie	172 kcal
Proteine	1,8 g
Grassi	10,4 g
Carboidrati	18,9 g
Fosforo	38,8 mg
Sodio	23,5 mg
Potassio	93,8 mg
Sale	1,4 g

Panna cotta

TEMPO	DIFFICOLTÀ
⌚ 30 min	facile ★☆☆

Preparazione

Scaldate la panna con lo zucchero portandola a bollore, quindi scioglietevi la vaniglia. A parte mettete a bagno la colla di pesce in acqua fredda per 10 minuti, quindi strizzatela bene e scioglietela nel latte caldo, una volta giunto a ebollizione.

Versate il latte nel pentolino contenente la panna ed amalgamate bene. Disponete il composto ottenuto in stampini monoporzione, precedentemente bagnati con acqua fredda. Ponete in frigorifero a rassodare.

Fate appassire i frutti di bosco in una padella con lo zucchero, quindi versate il preparato in una ciotola e frullate con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema morbida.

Servite la panna cotta con la salsa ai frutti di bosco.

*Ci auguriamo con
questi esempi pratici
di aiutarvi nelle
scelte alimentari
quotidiane
in modo
da rendere
la vostra dieta
più gradevole
e varia!*

