

DR
ANNALISA
FIGURATO



Ricettario
della
Nutrizionista

5 RICETTE
INEDITE IN
UN'UNICA
RACCOLTA



DR.SSA ANNALISA FIGURATO, BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Copyright©. All rights reserved



Instagram

@nutrizionista_quantobasta

CIAO!

Se hai ricevuto questo ricettario è perché, in cuor tuo, vuoi avvicinarti ad un nuovo modo di cucinare e di mangiare. Qualsiasi sia la motivazione che ti ha spinto a pensare alla tua salute: SONO ORGOGLIOSA DI TE!

MI PRESENTO

Sono Annalisa, una biologa nutrizionista casertana, appassionata da sempre di sana alimentazione, cucina salutare e benessere a 360°.

Nel mio piccolo studio la mission è quella di condurre per mano le persone verso uno stile di vita sano, che parta sicuramente dalla nutrizione, abbracciando tutto il campo del benessere: dal controllo delle emozioni, alla riscoperta della respirazione corretta.

Abbraccio a pieno un pensiero di Tolkien che dice *“Se un maggior numero di noi stimasse il cibo, allegria e canzoni al di sopra dei tesori e dell’oro, questo sarebbe un mondo più lieto”*.

Spero di trovarti dalla mia parte!

Che questo ricettario possa portare gusto e novità nella tua cucina quotidiana.

Ps: se ti fa piacere, condividi le foto delle tue creazioni con me taggandomi sul profilo Instagram @nutrizionista_quantobasta.

Contribuisci anche tu a diffondere il più possibile corretti stili di vita!



Ti abbraccio virtualmente,

Annalisa

INIZIAMO DALLA COLAZIONE!

La colazione è il pasto più importante della giornata e saltarla è tra le cattive abitudini più diffuse nella popolazione. Dico sempre ai miei pazienti che possono dare libero sfogo alla fantasia, concedersi sia opzioni dolci che opzioni salate, purché si faccia!

Un detto diceva (e per me resta validissimo): “si dovrebbe fare una colazione da re, un pranzo da principe e una cena da povero”.

Gli altri motivi per cui la si salta sono: la noia dettata dalla monotonia e la fretta. Siete stufi di mangiare le solite fette biscottate o i soliti biscotti? Non vi piace lo yogurt bianco che vi ha segnato la nutrizionista? Volete mangiare la frutta ma non trovate mai il momento giusto? E se vi dicessi che esiste una ricetta che mette insieme queste 3 cose rendendole fantasiose e deliziose?

ECCO LA PRIMA!

MINI CHEESE CAKE ALLA FRUTTA



COSA TI SERVE

- 4 biscotti integrali tipo “turco” Galbusera;
- 1 cucchiaio di burro di arachidi fatto in casa (trovi la ricetta sul mio profilo Instagram) o 20g di burro chiarificato;
- 125 ml di yogurt bianco magro (che abbia solo latte e fermenti lattici in etichetta; in alternativa puoi optare per lo yogurt greco o lo skyr);
- 1 kiwi (o 1 banana, o delle fragole o lamponi) o 2 cucchiaini di granella di frutta secca a scelta.

PROCEDIMENTO (se vuoi mangiarlo la mattina ti consiglio di prepararlo la sera precedente)

Sbiciola con le mani i biscotti fino ad ottenere una specie di farina. Unisci il burro (quello che scegli) e con l'aiuto di un coppapasta monoporzione inserisci il composto su un piattino e schiaccialo bene formando uno strato omogeneo. Versa anche lo yogurt e riponi tutto in frigo per una notte. L'indomani mattina decoralo con la frutta che preferisci o metti 2 cucchiaini di granella di frutta secca a piacere.

La tua colazione, adesso, avrà tutto un altro sapore! ☺

CROSTATA CON FROLLA INTEGRALE



A chi non piace la crostata? A tutti noi ricorda il senso di “famiglia”; che ce l’abbia fatta per la prima volta la nonna o la mamma. E’ uno dei dolci più apprezzati al mondo e, se possiamo realizzarla in versione integrale, facciamo felice anche la bilancia. La farina integrale, infatti, ha una maggiore quota di fibra che riduce il carico glicemico totale della porzione mangiata (ossia l’assorbimento degli zuccheri contenuti nell’impasto e nella confettura presente sopra si dimezza). Esiste una porzione ideale? Sì, ma è indicativa e corrisponde ad una fetta larga due dita della nostra mano.

COSA TI SERVE

- 200g di farina 0;
- 100 di farina di tipo 2;
- 2 uova;
- scorza grattugiata di un limone biologico;
- 1 cucchiaino di lievito;
- 80g di zucchero integrale;
- 100g di burro chiarificato o 60ml di olio di semi.

PROCEDIMENTO

Miscela le farine con il lievito, aggiungi il burro ammorbidito a pezzetti o l'olio ed inizia ad impastare. Successivamente aggiungi le uova, lo zucchero e la scorza di limone. Forma un panetto morbido e lascialo riposare in frigo 30 minuti. Stendi la pasta fino a formare uno strato alto 5 mm circa e, aiutandoti con uno stampo da 26 cm, prendi la forma sulla sfoglia. Riataglia i bordi extra e, con la pasta avanzata, forma le strisce decorative e dei biscotti. Ricoprila della confettura che preferisci (puoi utilizzarne anche due, come ho fatto io) e decorala come preferisci. Inforna a 180° per circa 45-50'.

PANCAKES DI ALBUMI ALL'ACQUA (4 pezzi)

- 80g di farina di avena o integrale o di riso
- 90 ml di acqua
- 1 cucchiaino di zucchero o ½ banana
- 1 pizzico di bicarbonato e succo di mezzo limone
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di vanillina

Mescolare tutti gli ingredienti e cuocere su una piastra antiaderente. Farcire con crema di nocciole o burro di arachidi o confettura a scelta.



BISCOTTI INTEGRALI RIPIENI DI MOUSSE DI RICOTTA CACAO E NOCI PECAN

- 3 biscotti integrali
- 1 cucchiaio di ricotta di pecora
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 4 noci pecan tritate.

Preparare la mousse di ricotta e farcire i biscotti come se fosse un ripieno.



UN'IDEA SFIZIOSA PER PRANZO O CENA!

Stanchi di mangiare sempre la zucca nello stesso modo? Ecco un'idea che ti salverà in pochi minuti il pranzo o la cena, sana e da leccarsi i baffi!

BURGER DI ZUCCA (X 3 BURGER)



COSA TI SERVE

300g di polpa di zucca precedentemente cotta
60g di pangrattato
60g di parmigiano
3 fette di scamorza

PROCEDIMENTO

Compatta i primi 3 ingredienti e farcisci 3 parti di composto con 1 fetta di scamorza ciascuno.
Cuoci in padella antiaderente pochi min per lato.

E' L'ORA DELLO SPUNTINO!

CRACKERS FATTI IN CASA (VEGAN OK)



Un altro motivo per cui si ingrassa è perché si arriva ai pasti principali affamati, si mangia in fretta, si mastica poco e si ingurgita aria. C'è chi addirittura salta il pranzo (per motivi di lavoro o perché convinto sia una strategia utile per dimagrire) e si ritrova a piluccare tutto il giorno (schifezze, ovviamente). Tra gli spezzafame cui le persone fanno maggiormente ricorso si annoverano i crackers che, il più delle volte, sono pieni di sale, fatti con farine raffinate ed oli idrogenati. Se proprio vi piacciono bastano 15 min per realizzarli in casa e con ottimi ingredienti!

COSA TI SERVE

- 200 di farina 0;
- 80g di di farina 2
- 20 di farina di semi di canapa (se non ce l'hai o non ti piace puoi usare 100g di farina 2 o di kamut);
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva;
- 180ml di acqua;
- 1 cucchiaino di sale;
- 1 cucchiaino e mezzo di lievito in polvere (per salati);
- 5 cucchiaini di semi misti (zucca, girasole, sesamo e lino).

PROCEDIMENTO

Unisci le farine setacciate in una ciotola insieme al lievito in polvere e versa l'acqua un po' alla volta impastando con le mani. Aggiungi l'olio, il sale e i semi misti e forma un panetto omogeneo. Stendilo ora con un mattarello formando uno strato di pochi mm di spessore. Con una rotella o con un coltello taglia dei rettangoli o dei quadrati delle dimensioni che



preferisci. Se ti piace puoi anche aggiungerci del rosmarino! Inforna in forno statico a 180' per 20 min e il gioco è fatto.

10 IDEE DI SPUNTINO PROTEICO HOME MADE

Se anche tu cerchi un'alternativa alle solite barrette un po' stoppose ricche di grassi saturi e conservanti che ti promettono di integrare con proteine la tua alimentazione ecco l'articolo che fa per te.

Tutto ciò che prepariamo in casa, con ingredienti scelti, è sicuramente meglio di quello che ci propone il commercio; e se le ricette proposte per preparare delle ottime soluzioni per implementare l'apporto di proteine della dieta sono pure facili da realizzare, allora, non possiamo fare altro che provarle!

La prima proposta è quella delle **BARRETTE PROTEICHE AI DATTERI CON SEMI MISTI E MIRTILLI**

Ingredienti per 4 barrette

- 100g di datteri denocciolati
- 30g di mandorle
- 2 cucchiaini di semi di girasole
- 2 cucchiaini di semi di lino
- 30g di mirtilli essiccati

Tritare le mandorle con i datteri e i semi. Aggiungere i mirtilli e stendere il composto su una teglia piccolina rivestita di carta forno. Tenete in frigo almeno 1 ora dopodiché cuocere a 180° per 15 min.



- 110g di fiocchi d'avena
- 100g di datteri
- 60g di miele millefiori o d'acacia
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 pizzico di sale
- 180g di yogurt greco (anche bianco classico)
- Granella di pistacchio o scaglie di mandorle o granella di nocciole o frutta fresca.

Per preparare i cestini all'avena ripieni di yogurt assicuratevi che i datteri siano già denocciolati. Poi versateli in un mixer e frullateli fino ad ottenere una crema. Aggiungete 1 cucchiaino scarso di cannella. Unite un pizzico di sale e il miele. Poi mescolate il tutto con una spatola e aggiungete i fiocchi d'avena. Amalgamate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Munitevi poi di una teglia da mini muffin e utilizzando un pennello imbevuto d'olio ungete ciascuna sezione. Trasferite un cucchiaio del composto d'avena all'interno degli stampini e utilizzando il dorso di un cucchiaino formate dei cestini creando una cavità al centro. Cuocete in forno statico preriscaldato a 170° per 15 minuti. Sfornate poi i cestini e lasciateli raffreddare prima di sformarli. Trasferiteli in un vassoio e farciteli con lo yogurt greco. Potrete prima lavorarlo per qualche istante con un cucchiaino per renderlo più cremoso. Decorateli con la granella che preferite e trasferiteli in frigo fino al momento del consumo.



BARRETTE ENERGETICHE (VEGAN OK)



Inutile dire che vanno benissimo anche a colazione. Non esiste una vera e propria porzione per queste barrette perché la grandezza e la forma potete sceglierla voi. Io generalmente consiglio un 70g, ma le quantità (come i miei pazienti ormai sanno bene) dipende dal proprio peso, dal proprio stile di vita e dai kg che si dovrebbero perdere! Per queste finenze ci vuole un nutrizionista. ☺

COSA TI SERVE

- 200g di fiocchi di avena;
- 100g di datteri (pesati con il nocciolo) o di prugne secche;
- 2 cucchiaini di miele di acacia;
- 30g di noci o altra frutta secca di vostro gradimento (non salata in superficie);
- 80g di mirtilli essiccati o uvetta o albicocche essiccate a pezzettini.

PROCEDIMENTO

Sciogliere il miele e tritare i datteri fino ad ottenere una pasta morbida, dopodiché uniscili. Aggiungi al composto i fiocchi d'avena, i mirtilli e le noci e amalgama tutto. Inserisci il composto in una teglia di 20x20cm rivestita di carta forno e inforna tutto a 180* per 20'. Una volta raffreddato taglia dei quadratini (puoi fare anche dei rettangoli) delle dimensioni che preferisci.

FETTA DI PANE DI SEGALE CON BURRO DI ARACHIDI E SEMI MISTI



FITMISU' CON YOGURT GRECO CAFFE' CACAO E NOCCIOLE

Ingredienti per 1 porzione:

- 150 ml di yogurt greco
- 2 fette biscottate imbevute di caffè espresso amaro
- 4 nocciole
- Spolverata di cacao amaro sulla superficie



BARRETTE DI AVENA CON YOGURT GRECO E MIRTILLI/MORE

Ingredienti per 4 barrette

- 150g di fiocchi di avena
- 50g di miele millefiori o acacia
- Yogurt greco q.b.
- Mirtilli o more per decorare. In alternativa si può usare della frutta secca in granella.

Sciogliere il miele in un pentolino, aggiungere i fiocchi tostati e mescolare. Versare il composto in una piccola teglia e fate rassodare in frigo per 2 ore. Tagliate delle barrette delle dimensioni che preferite e farcitele con lo yogurt greco e i frutti rossi o la granella di frutta secca.



CREPES DI ALBUMI CON CREMA DI NOCCIOLE FATTA IN CASA (2 crepes)

Ingredienti:

- 100g di farina di avena o integrale o 0
- 100 ml di acqua
- 2 albumi.

Mescolare tutto e cuocere su una piastra. Farcire con un cucchiaino di nocciolata fatta in casa preparata tostando 200g di nocciole tostate 10 min in forno a 180°, tritate con 1 cucchiaino di cacao amaro e 1 cucchiaino di olio di semi di girasole.



APERITIVIAMO CON GUSTO! MOUSSE DI AVOCADO O POMODORI SECCHI



Un altro errore frequente nelle nostre abitudini alimentari quotidiane è quella di fare aperitivi prima di pranzo e cena con stuzzichini salati, salse pronte ed analcolici pieni di zucchero. Possiamo evitarlo, a meno che non si tratti di occasioni sporadiche, oppure proporre soluzioni alternative, specie se ad organizzare l'aperitivo siamo noi, prima di una cena o di un pranzo organizzato a casa.

A sorpresa, questa ricetta propone 2 SOLUZIONI ANZICHE' 1 (una variante con pomodori secchi e una con avocado!).

COSA TI SERVE

- 1 avocado maturo o almeno 4 pomodori secchi (sciacquati bene ed asciugati);
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva;
- 1 scalogno o, se lo digerisci e preferisci, 1 spicchio d'aglio;
- 1 peperoncino (facoltativo);
- 1 pizzico di sale;

-succo di ½ limone o lime (non serve nella versione con pomodori secchi).

PROCEDIMENTO

Questa volta è tutto molto semplice. Basta munirti di minipimer e tritare tutto! ☺

HUMMUS DI CECI CON STICK DI CAROTE CROCCANTI



COSA TI SERVE

2 carote grandi e 2 piccole

280 gr di ceci precotti

2 cucchiaini di salsa tahini (nient'altro che quel che si ottiene frullando semi di sesamo)

Rosmarino

Sale

Olio

Succo di limone

PROCEDIMENTO

Accendi il forno a 180°. Pela le due carote più grandi e tagliale a rondelle. Taglia a metà nel senso della lunghezza le altre più piccole. Adagia su una teglia con carta forno, condisci con olio, rosmarino ed un pizzico di sale. Inforna per 20 minuti.

A parte in un frullatore metti solo 200 gr di ceci, la salsa tahini, il succo del limone, un pizzico di sale e un cucchiaino di olio d'oliva. A piacere un pochino di aglio!

Frulla con cura tutto. Allo scadere dei 20 minuti, aggiungi anche le rondelle di carote e continua a frullare. Quelle lunghe serviranno per guarnire il piatto.

Liberato il forno dalle carote, stendi sulla stessa teglia i rimanenti ceci, alza il forno a 200°, conditeli con olio, sale e rosmarino e lasciateli dentro 20 minuti finchè non diventeranno croccantissimi!

SALSA YOGURT



COSA TI SERVE

125g di yogurt
1 cucchiaino di olio
1 cucchiaino di erba cipollina
1 cucchiaino di prezzemolo
1 pizzico di sale
Qualche goccia di limone

Siamo arrivati alla fine. Spero ti siano piaciute le ricette e che possa provarle tutte!
Seguimi sempre se vuoi ricevere consigli, ricette e curiosità (quasi ogni giorno) in tema di nutrizione!

Se non hai Instagram puoi farlo anche su Facebook mettendo Mi Piace alla pagina Dott.ssa Annalisa Figurato, biologa nutrizionista.