

CUCINARE BENE PER MANGIARE SANO

L'Associazione
Culturale
Lo Specchio

**DIMOSTRAZIONE DI CORRETTE
PREPARAZIONI DI PIATTI SANI,
LEGGERI E APPETIBILI**



PASTA ALL'ORTOLANA

Tipologia: DIETE SPECIALI (*senza glutine*)

Metodo di cottura: Stufatura – Lessatura/Bollitura

Difficoltà: Media

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti per due persone:

Pasta senza glutine 120 g - cipolle 20 g - sedano 10 g
carote 10 g - melanzane 20 g - zucchine 20 g - pomodori
pelati 20 g - prosciutto cotto senza caseina 60 g -
parmigiano 10 g - olio di oliva extra vergine 10 g - aglio

Procedimento:

Porre in una casseruola le verdure tagliate a dadini piccoli e l'aglio con un pizzico di sale. Unire i pelati già passati. Cuocere per circa 45 minuti, aggiungere il prosciutto a dadolini e rimettere sul fuoco per altri 10 minuti. Condire la pasta con il sugo e aggiungere il parmigiano.

PER PORZIONE:

	339,2 Kcal
PROTEINE	g 15
GLUCIDI	g 45,8
LIPIDI	g 11,9

CUCINARE BENE PER MANGIARE SANO

L'Associazione
Culturale
Lo Specchio

**DIMOSTRAZIONE DI CORRETTE
PREPARAZIONI DI PIATTI SANI,
LEGGERI E APPETIBILI**



RISOTTO AI TRE CEREALI CON ZUCCA, CHIODINI E ROSMARINO

Tipologia: Primi piatti

Metodo di cottura: Stufatura, Lessatura/Bollitura

Difficoltà: media

Stagionalità: Autunno/inverno

Ingredienti per due persone:

Riso ai tre cereali g 120 - porro g 30 - zucca g 140 -
funghi g 60 - prezzemolo - aglio - grana g 10 - olio di
oliva g 10

Sbucciare e ricavare dei dadini con la polpa della zucca. In un padella stufiamo con poco brodo vegetale il porro tagliato sottile (la parte bianca) e aggiungere la dadolata di zucca e portiamo a cottura ammorbidendo con del brodo vegetale o acqua, passare con passaverdura e formare una bella crema. Iniziamo la cottura dell'orzo perlato, dopo averlo lasciato in ammollo per un paio d'ore, assieme a metà della crema di zucca.

Il procedimento è lo stesso di un risotto tradizionale che è un po'. A fine cottura si aggiungerà l'altra metà della crema di zucca, il rosmarino tritato finemente, il pepe e si mantecherà con il burro/olio e il formaggio Parmigiano grattugiato.

Una bella variante e molto sfiziosa sarà di aggiungere alla crema di zucca dei funghi chiodini cotti e frullati e sostituire parmigiano con del formaggio Asiago stagionato grattugiato

PER PORZIONE:	CALORIE	284
	PROTEINE	g 10,6
	GLUCIDI	g 46,4
	LIPIDI	g 7,5
	COLESTEROLO	mg 5,45

CUCINARE BENE PER MANGIARE SANO

L'Associazione
Culturale
Lo Specchio

**DIMOSTRAZIONE DI CORRETTE
PREPARAZIONI DI PIATTI SANI,
LEGGERI E APPETIBILI**



MISTO DI VERDURE AGLI AROMI

Tipologia: VERDURE

Metodo di cottura: Stufatura - Lessatura/Bollitura

Difficoltà: Media

Stagionalità: Primavera/Estate

Ingredienti per due persone:

Melanzane g 100 - pomodori maturi sodi g 100 - zucchine g 60 - patate medie g 100 - peperoni g 60 - foglie di basilico n. 4 - spicchio d'aglio n. 1 - origano - olio di oliva extra vergine 10 g - sale aromatizzato.

Procedimento:

Mondate e lavate le verdure, tagliatele a fette; cuocete le patate a vapore o bollite per 5-10 minuti raffreddatele e tagliatele a fettine sottili. Ungete una teglia da forno e sistemate le verdure a file parallele, alternando i colori e i sapori. Salate, coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180°C per 10 -15 minuti. Togliete l'alluminio, cospargete le verdure con il basilico, l'aglio, l'origano tritato, e lasciate cuocere per altri 10-15 minuti a 180 °C. Prima di servirle irrorate le verdure con un filino d'olio crudo.

PER PORZIONE:

120 Kcal

PROTEINE	g 3
GLUCIDI	g 15
LIPIDI	g 6

CUCINARE BENE PER MANGIARE SANO

L'Associazione
Culturale
Lo Specchio

**DIMOSTRAZIONE DI CORRETTE
PREPARAZIONI DI PIATTI SANI,
LEGGERI E APPETIBILI**

ULSS
ALTOVICENTINO

SALSA BESCIAMELLA LEGGERA

Tipologia: Salse

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Difficoltà: Facile

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti per due persone:

Latte parz. scremato g 160 - farina bianca g 40 - sale q.b.

Mettere il latte in una casseruola e portare a quasi ebollizione. In una terrina sciogliere bene la farina bianca con un po' di latte tiepido e un pizzico di sale in modo da ottenere una pastella liscia e omogenea. Versare il composto nel latte bollente mescolando bene senza che si formino grumi, portare il tutto ad ebollizione mischiando in continuazione. Cuocere per qualche minuto fino che la salsa non si rapprenda e prenda la giusta consistenza.

PER 100 g di salsa:

105 Kcal

PROTEINE

g 5

GLUCIDI

g 19

LIPIDI

g 1.4

CUCINARE BENE PER MANGIARE SANO

L'Associazione
Culturale
Lo Specchio

**DIMOSTRAZIONE DI CORRETTE
PREPARAZIONI DI PIATTI SANI,
LEGGERI E APPETIBILI**

ULSS
ALTOVICENTINO

PORRI ALLA CREMA GRATINATI

Tipologia: Contorni

Metodo di cottura: Stufatura

Difficoltà: media

Stagionalità: tutto l'anno

Ingredienti per due persone:

Finocchi g 200 – Salsa besciamella leggera g 40 -
parmigiano g 10

Procedimento:

Pulire i porri e cuocerli al vapore o farli lessare al dente. Deporre i porri tagliati per lungo in una teglia da forno, dopo aver messo uno strato di besciamella sul fondo. Coprire il tutto con un altro strato leggero di salsa besciamella e cospargerli con il parmigiano. Far gratinare il tutto in forno fino a doratura.

PER PORZIONE:	GLUCIDI	LIPIDI	PROTEINE	CALORIE
19,1	7,3	30,7	18,1	

CUCINARE BENE PER MANGIARE SANO

L'Associazione
Culturale
Lo Specchio

**DIMOSTRAZIONE DI CORRETTE
PREPARAZIONI DI PIATTI SANI,
LEGGERI E APPETIBILI**

ULSS
ALTOVICENTINO

MERLUZZO ALLA VICENTINA

Tipologia: Pesce

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Difficoltà: Media

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti per due persone:

Merluzzo g 280 – acciuga g 10 – cipolla g 30 – farina g 20 – latte parzialmente scremato g 100 – grana g 10 – aglio – prezzemolo – olio di oliva g 10

Lavare il pesce e farlo sgocciolare. Passarlo leggermente nella farina bianca e disporlo in una placca unta con olio. Preparare un trito di prezzemolo, acciuga, aglio e cipolla, riporlo sul merluzzo, salare, coprire il tutto con il latte e aggiungere il grana. Infornare e cuocere fino a doratura. A cottura ultimata rompere dolcemente i filetti di merluzzo, condire con poco olio e porzionare.

PER PORZIONE:

	240 Kcal
PROTEINE	g 27,7
GLUCIDI	g 11,3
LIPIDI	g 8,7

CUCINARE BENE PER MANGIARE SANO

L'Associazione
Culturale
Lo Specchio

**DIMOSTRAZIONE DI CORRETTE
PREPARAZIONI DI PIATTI SANI,
LEGGERI E APPETIBILI**

RECINE
ULSS
ALTOVICENTINO

POLPETTONE DI PESCE

Tipologia: Pesci

Metodo di cottura: Forno

Difficoltà: media

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti per 6 persone:

- 800 g di filetti di pesce misto (merluzzo, nasello, persico, salmone, etc.)
- 25 g di formaggio parmigiano grattugiato
- 400 g patate
- 2 uova
- 50 g di pane raffermo
- 50 g di latte
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 10 g olio extra vergine d'oliva
- prezzemolo tritato, sale

Procedimento:

Sbucciate le patate, fatele cuocere in acqua salata o al vapore fin quando non risulteranno morbide.. Passate in un tritacarne a piastra fine i filetti di pesce lavati ed asciugati, le patate il pane ammollato con il latte (si può utilizzare anche un frullatore). In una terrina sbattete l'uovo con il formaggio grattugiato, il sale e il battuto fine di prezzemolo e aglio, aggiungere il pesce tritato e impastare bene. Con della carta stagnola formare un rotolo con l'impasto (a piacimento si può all'interno inserire una bella carota grossa cotta precedentemente) e deporlo in una teglia con poco brodo vegetale e olio. Cuocere in forno a 170° per circa 20. Lasciare raffreddare levare la carta stagnola e tagliare a fette.

PER PORZIONE:	CALORIE	261,3
	PROTEINE	30,7
	LIPIDI	7,3
	GLUCIDI	19,1

CUCINARE BENE PER MANGIARE SANO

L'Associazione
Culturale
Lo Specchio

**DIMOSTRAZIONE DI CORRETTE
PREPARAZIONI DI PIATTI SANI,
LEGGERI E APPETIBILI**

ULSS
ALTOVICENTINO

BIANCO MANGIARE AI FRUTTI DI BOSCO

Tipologia: Dolci

Metodo di cottura: Lessatura/Bollitura

Difficoltà: media

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti per sei persone:

latte magro 800 cc - amido di mais o di riso 60 g - fruttosio 100 (*equivalente a zucchero g 120*) - aromi (vaniglia o limone o cannella o altro a piacere) - frutti di bosco g 150

Sciogliere l'amido e il fruttosio o lo zucchero con il latte, unire gli aromi e piano piano portare ad ebollizione; far bollire lentamente per pochi minuti e versare in coppe lasciando raffreddare. Servire questo budino così semplicemente o con una salsa fatta con mirtilli, o lamponi, o more, o ciliegie, o con un'insieme di frutti di bosco.

PER PORZIONE:
(con il fruttosio)

CALORIE	g 197
PROTEINE	g 5
LIPIDI	g 2,2
GLUCIDI	g 39,5
COLESTEROLO	mg 9.33

CUCINARE BENE PER MANGIARE SANO

L'Associazione
Culturale
Lo Specchio

**DIMOSTRAZIONE DI CORRETTE
PREPARAZIONI DI PIATTI SANI,
LEGGERI E APPETIBILI**

ULSS
ALTOVICENTINO

MELE A SORPRESA

Tipologia: Dolci

Metodo di cottura: in tegame/al forno

Difficoltà: media

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti per due persone:

Mele piccole n. 2 – un cucchiaino di zucchero – 2 fogli di pasta fillo – burro g 10 - un cucchiaino di granella di noci per guarnire– zucchero a velo q.b.

Togliere i torsoli alle mele e tagliarle a pezzetti (o a fettine). In una casseruola cuocere lo zucchero con un po' d'acqua fino a farlo imbiondire, aggiungere le mele e farle cuocere per circa 15 minuti.

Mettere il burro a scaldare in una casseruola a fuoco lento o in microonde (per pochi secondi). Tagliare ciascun foglio di pasta fillo in quattro quadrati, ungere ciascun quadro con il burro fuso, sovrapporre in modo disordinato 3 quadri, riporli in uno stampino e cuocere in forno caldo a 180-200°C per 10-15 minuti. A cottura ultimata toglierli dallo stampino e farli raffreddare.

Riempirli con le mele, cospargerli di granella di noci e spolverizzare con zucchero a velo.

PER FAGOTTINO	CALORIE	208
	PROTEINE	g 2,4
	LIPIDI	g 6,2
	GLUCIDI	g 38
	COLESTEROLO	mg 12,50