

# *Il* RICETTARIO *di* FiberPasta

**MOLINO POLVERINI**  
MIGLIAI DA 4 GENERAZIONI

**SEMPLICI  
RICETTE  
PER UNO  
STILE DI  
VITA SANO**



[WWW.FIBERPASTA.IT](http://WWW.FIBERPASTA.IT)

**FiberPasta ringrazia:**

**La foodblogger Paola Mazzocchi\***

autrice del blog [www.ipocucinoconpaola.it](http://www.ipocucinoconpaola.it)  
che ha realizzato le ricette presenti in questo e-book.



**e le nutrizioniste\***

Dott. ssa Debora Duò  
Dott.ssa Serena Garifo  
Dott.ssa Marisa Cammarano  
Dott.ssa Elettra Terzani  
Dott.ssa Antonella Gigantesco

Dtt.ssa Iolanda Zaccaria

che hanno collaborato alla supervisione delle ricette e alla realizzazione dei valori nutrizionali.

\*Per contattare la foodblogger Paola Mazzocchi e le nutrizioniste che hanno collaborato, nelle pagine finali di questo ebook ci sono le presentazioni e i riferimenti.

## Le ricette

- 3** MUFFINS SALATI
- 5** TORTINO DI MELANZANE
- 8** PISAREI E FAGIOLI
- 12** CONCHIGLIA RIPIENA DI TOPINAMBUR
- 16** PIADINA CON POMODORO, AVOCADO E PROSCIUTTO CRUDO
- 18** PIADINE ALL'ARROSTO DI VITELLO, CHAMPIGNON E FINOCCHI
- 20** PIADINE AL TZATZIKI, UOVA SODE E SPINACI FRESCHI
- 24** PIADI BURGER
- 28** ARROSTO DI MAIALE IN CROSTA
- 32** FINOCCHI IN BESCIAPELLA
- 35** PLUM CAKE AL CIOCCOLATO CON FARINA FIBERPASTA
- 37** MUFFIN MARMELLATA AI FRUTTI DI BOSCO

## MUFFINS SALATI

### *Ingredienti per 10 muffins:*

- 250 g di farina FiberPasta
- Un bicchiere di latte scremato
- 1/2 bustina di lievito istantaneo
- 2 uova
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 70 g di provolino o fontina
- 60 g di prosciutto cotto
- 1 pizzico di sale



### *Preparazione*

1. Tagliare il provolino a dadini e il prosciutto cotto a pezzettini.
2. In una terrina mescolate le uova con il latte e l'olio; in un'altra unire il lievito alla farina.
3. Unire i due impasti poi aggiungere il prosciutto e il formaggio.
4. Amalgamare con un cucchiaio di legno tutti gli ingredienti e versare il composto negli stampini per muffin.
5. Infornare per 20 minuti nel forno a 180°.

*Valori  
Nutrizionali*

- 181 Kcal *per muffin*
- *Proteine: 10,7g (30,82%)*
- *Grassi: 8,50g (24,48%)*
- *Carboidrati: 15,52g (44,70%)*

Questi muffins, molto stuzzicanti, possono essere consumati durante un aperitivo con gli amici, oppure per una merenda dei ragazzi.

Per una maggiore attenzione, in particolare ai ragazzi, sarebbe utile avvalersi di uova biologiche e prosciutto senza coloranti e conservanti.

Apportano una discreta quantità di proteine e di calcio, molto utili ai soggetti in crescita.

## TORTINO DI MELANZANE

Crepes

*Ingredienti per 12 crepes  
(3 porzioni):*

- 100 g di farina FiberPasta
- Mezzo bicchiere di latte scremato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 uova
- 1 pizzico di sale
- Padellina di 12 cm.



*Preparazione:*

1. Mettere l'uovo in una terrina, sbatterlo con la forchetta e unirvi, poco alla volta, prima il sale, poi la farina e infine il latte, versandolo a filo e continuando a sbattere.
2. Ungere la padella con l'olio e cuocere le crespelle prendendo il composto con l'aiuto di un piccolo ramaiolo.

## TORTINO DI MELANZANE

### Ripieno

#### *Ingredienti per il ripieno:*

- 350 g di passata di pomodoro
- 3 cucchiaini di formaggio grana grattugiato
- 250 g di mozzarella di latte vaccino
- 2 melanzane medie
- 1 pizzico di sale



#### *Preparazione del tortino:*

1. Tagliare le melanzane a fette di mezzo centimetro e cuocerle sulla griglia.
2. Tagliare la mozzarella a fettine sottili.
3. Cuocere a fuoco vivo, per 15 minuti, la passata con qualche foglia di basilico e un pizzico di sale.
4. In una pirofila fare uno strato di crespelle, continuare con uno di melanzane, un po' di salsa di pomodoro, la mozzarella, , per 4 volte. Infine, sull'ultimo strato, mettere il parmigiano.
5. Mettere in forno caldo per 20 minuti a 180°.

## TORTINO DI MELANZANE

*Commento della nutrizionista dott.ssa Antonella Gigantesco:*

### *Valori Nutrizionali*

- 467 Kcal  
*per porzione (4 crepes)*
- *Proteine: 38 g (31,87%)*
- *Grassi: 28 g (23,48%)*
- *Carboidrati: 53,24 g (44,65%)*

Questo piatto, molto appetitoso, può essere usato come piatto unico a pranzo. Molto indicato anche d'estate, quando le melanzane sono di stagione. È un piatto consigliato dal punto di vista nutrizionale e può essere accompagnato anche solo da un'insalata. Per il contenuto in prodotti caseari possiamo considerarla una pietanza che apporta molto calcio. Interessante anche il contenuto in antiossidanti dovuto principalmente al licopene. Il licopene è un antiossidante della famiglia dei carotenoidi contenuto in discrete quantità nel pomodoro maturo che si attiva con la cottura.



## PISAREI E FAGIOLI

### Pisarei

#### *Ingredienti per la pasta 1 porzione:*

- 25 g. di pane di segale secco grattugiato
- 40 g. di farina FIBERPASTA
- 60-70 g. di acqua
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.

#### *Preparazione dei Pisarei:*

1. Mescolate la farina il pangrattato e un po' d'acqua tiepida.
2. Iniziate ad amalgamare gli ingredienti, versando man mano altra acqua (tanto quanto basta per ottenere un composto liscio ed elastico).
3. Preparate delle bisce di pasta dalle quali strappare un pezzettino della stessa e premendo al centro contro il tagliere fatela rotolare in modo da ottenere un gnocchetto incavato ma chiuso su se stesso.
4. Cuocete i pisarei in acqua bollente e salata, scolateli appena riaffiorano con un mestolo forato e, nel caso fossero troppo asciutti, aggiungete un po' di acqua di cottura.

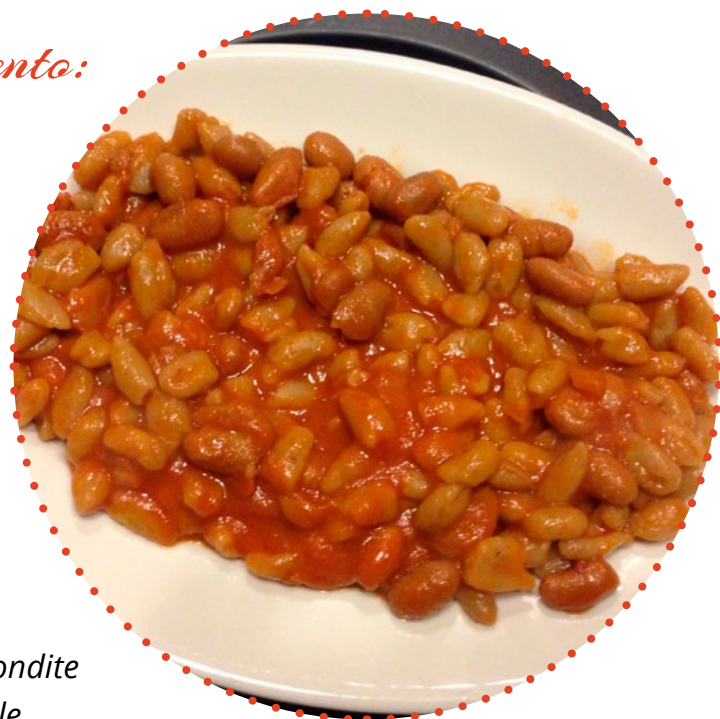


## PISAREI E FAGIOLI

### Condimento

#### *Ingredienti per il condimento:*

- 250 g. di fagioli borlotti in scatola
- 6 g. di cipolla
- 30 g. di doppio concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- 100 g. di acqua
- Un pizzico di sale



#### *Preparazione:*

1. In una pentola di terracotta imbiondite la cipolla con un poco di olio e sale.
2. Aggiungete il concentrato di pomodoro diluito con l'acqua e portate ad ebollizione.
3. Versate i fagioli e cuocete a fuoco medio per 20-30 minuti fino a che il sugo non si addensa.
4. Condite i pisarei, che nel frattempo avrete cotto in acqua salata, con la salsa ottenuta ed una bella spolverata di parmigiano grattugiato.

## PISAREI E FAGIOLI

*Valori  
Nutrizionali*

Un piatto semplice  
e povero della tradizione  
piacentina

- 384 Kcal per porzione
- Proteine: 16g (18,18%)
- Grassi: 15g (17,05%)
- Carboidrati: 47g (53,41%)
- Fibre: 10g (11,36%)

## PISAREI E FAGIOLI

*Commento della nutrizionista dott.ssa Marisa Cammarano:*



Questa ricetta si perde nella notte dei tempi, gli ingredienti sono abbastanza poveri, infatti la farina veniva tagliata con il pane raffermo per risparmiare la materia prima.

Il nome *Pisarei*, probabilmente deriva da una storpiatura dal dialetto piacentino del termine *biscia*, che richiama il lungo serpentello di pasta che si deve realizzare prima di tagliare gli gnocchetti. C'è, invece, chi sostiene che deriverebbe dalla parola spagnola *Pisar*, cioè pestare, schiacciare; infatti gli gnocchetti vanno schiacciati sotto le dita per dar loro la tradizionale forma.

Questi gnocchetti saporiti e morbidi sono un piatto nutriente, saporito e si prepara con ingredienti molto poveri. Associare nello stesso piatto cereali e legumi fa risparmiare tempo prezioso ed è una soluzione perfetta dal punto di vista nutrizionale: i primi aiutano infatti ad assorbire meglio le proteine dei secondi, evitando il rischio di andare incontro a carenze nutrizionali.

È indispensabile completare il pasto con abbondante verdura. Perfetta anche una semplice insalata spruzzata con un po' di limone (fonte di vitamina C, utile per migliorare l'assorbimento del ferro contenuto nei legumi) e arricchita da frutta secca o semi oleosi (ricchi di calcio e omega 3).



## CONCHIGLIA RIPIENA DI TOPINAMBUR

### *Ingredienti per il ripieno per 1 conchiglia:*

- 150 gr. di topinambur puliti
- 30 gr. di farina di ceci
- 25 gr di acqua
- 1 pizzico di zafferano 1 cucchiaio di erbe aromatiche (a piacimento)
- Prezzemolo q.b.
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio E.V.O.
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Sciogliete lo zafferano in 1 cucchiaio d'acqua molto calda, poi aggiungete acqua fredda fino a raggiungere 25 ml. (Lo zafferano serve per colorare e profumare, non eccedere per non coprire gli altri aromi)
2. In una ciotola stemperate la farina di ceci con l'acqua allo zafferano, mescolando con una frusta o con la forchetta fino ad ottenere una pastella liquida (meglio se la coprite e la fate riposare per un paio d'ore).
3. Tagliate a fettine i topinambur e trifolateli in una pentola con le erbe aromatiche il prezzemolo e, se volete, uno spicchio di aglio, bagnate con un po' di acqua in modo che il tubero si cuocia senza seccare.
4. Mescolate i topinambur alla pastella di ceci e lasciate intiepidire in modo che la base della pasta non si bagni troppo.
5. Nel frattempo che il topinambur cuoce potete preparare la pasta.



## CONCHIGLIA RIPIENA DI TOPINAMBUR

### *Ingredienti per la pasta:*

- 140 gr. di farina FiberPasta
- 80 ml di acqua
- Un pizzico di sale
- 2 cucchiaini di olio
- Teglia da cm 12

### *Preparazione:*

1. In una ciotola versare farina, sale e olio e acqua a filo. Impastare fino ad avere un impasto morbido ma non troppo. Se l'impasto si attaccasse alle mani sporcatele con un po' di farina.
2. Dividete l'impasto in due pagnottelle (una serve per la base l'altra per il coperchio).
3. Stendete la pasta sulla carta forno e stendetela con il mattarello.
4. Rivestite con carta da forno, precedentemente bagnata e strizzata, la vostra teglia e distribuite l'impasto, precedentemente preparato
5. Appoggiate sopra l'altra metà della pasta stesa per creare il coperchio.
6. Mettete in forno preriscaldato a 170° per 40 minuti circa. Se la pasta rimane troppo secca avvolgetela, per una ventina di minuti, nella carta stagnola così che l'umidità creata all'interno permetta alla conchiglia di ammorbidirsi.



## CONCHIGLIA RIPIENA DI TOPINAMBUR

### *Valori Nutrizionali*

Questo alimento, non solo fornisce pochissime calorie (ca. 30 kcal per 100g di prodotto), ma è ricchissimo di inulina, una fibra vegetale che lo rende particolarmente indicato per i diabetici.

- 406,1 Kcal per porzione (metà conchiglia)
- Proteine: 13,8g (15,45%)
- Grassi: 11,9g (13,15%)
- Carboidrati: 65,1g (71,40%) (di cui zuccheri 10,2g)
- Fibra 13,6g

## CONCHIGLIA RIPIENA DI TOPINAMBUR

*Commento della nutrizionista dott.ssa Elettra Terzani:*



Il Topinambur è un tubero poco considerato ma con molte proprietà benefiche e nutrizionali, questo alimento, non solo fornisce pochissime calorie (ca. 30 kcal per 100 grammi di prodotto), ma è ricchissimo di inulina, una fibra vegetale che dona al topinambur la sua dolcezza caratteristica e lo rende particolarmente indicato anche per chi soffre di diabete.

Il topinambur è composto da una grande quantità di acqua, glucidi, vitamina A, alcune vitamine del gruppo B, sali minerali (potassio, magnesio, ferro e fosforo) e aminoacidi tra i quali asparagina e arginina.

In cucina è molto versatile, può essere utilizzato crudo nelle insalate, condito con succo di limone che potenzia l'azione dell'inulina; ma può essere anche bollito, cotto a vapore, cotto in forno sotto forma di chips, in padella o fritto. Dopo la cottura, il sapore del topinambur risulta delicato e dolciastro; per questo è detto anche "Carciofo di Gerusalemme" proprio perché il suo sapore è simile a quello del carciofo.

Per un pasto ideale, consiglio metà conchiglia, accompagnata ad un contorno di insalata o crudité di verdure condite con una salsina di yogurt greco magro e spezie a scelta (curry, curcuma, zafferano, paprika dolce...) per aumentare leggermente l'apporto proteico del piatto.



## PIADINA CON POMODORO, AVOCADO E PROSCIUTTO CRUDO

### *Ingredienti per 1 piadina FiberPasta:*

- 1/2 pomodoro (circa 90 g)
- qualche foglia di lattuga
- 1/2 avocado (circa 125 g)
- 40g prosciutto crudo



### *Preparazione*

- *La piadina Fiber Pasta, ideale per mantenere la linea e restare in salute viene farcita con verdure (pomodoro ed eventualmente qualche foglia di lattuga) e avocado, insieme a prosciutto crudo.*

## PIADINA CON POMODORO, AVOCADO E PROSCIUTTO CRUDO

*Commento della nutrizionista dott.ssa Debora Duò:*

### *Valori Nutrizionali*

- 550 Kcal per piadina
- Proteine: 22g (17,89%)
- Grassi: 29g (23,58%)
- Carboidrati: 53g (43,08%)
- Fibra: 19g (15,45%)

Questa ricetta offre una soluzione facile per un pranzo veloce, salutare e completo dal punto di vista nutrizionale. La combinazione degli ingredienti fornisce un profilo aminoacidico completo, con fibre e grassi essenziali, derivanti dall'avocado. Quest'ultimo infatti può essere utile per smorzare il salato del prosciutto e conferire una certa cremosità. L'avocado infatti è un alimento completo, che contiene pochi zuccheri, molto potassio e poco sodio e un certo quantitativo di vitamina C; ha la caratteristica di contenere proteine con molti aminoacidi essenziali e una certa percentuale lipidica in equilibrio nutrizionale paragonabile al latte umano. La vitamina C presente nel pomodoro e nell'avocado migliora l'assorbimento del ferro del prosciutto.

## PIADINE ALL'ARROSTO DI VITELLO, CHAMPIGNON E FINOCCHI

### *Ingredienti per ripieno di 2 piadine FiberPasta:*

- 300 g. di arrosto di vitello crudo (150 g. se lo trovate già cotto)
- 300 g. di champignon
- 1/2 finocchio pulito
- Il succo di 1/2 limone
- 2 cucchiaini di olio E.V.O.
- 1 spicchio di aglio
- Sale, pepe, rosmarino e prezzemolo



### *Preparazione*

1. Cuocere in un tegame l'arrosto di vitello con un cucchiaino di olio E.V.O., sale, pepe, rosmarino, mantenendo umido il vitello con l'aggiunta di acqua o brodo vegetale.
2. In un tegame a parte trifolare i funghi con un cucchiaino di olio E.V.O., una tazzina di acqua, sale, pepe, prezzemolo e uno spicchio di aglio che a fine cottura verrà eliminato.
3. Tagliate il finocchio a fettine sottili e condite con limone sale e pepe.
4. Tagliate l'arrosto a striscioline di 1 cm l'una.
5. Scaldate le piadine come indicato sulla confezione FiberPasta poi stendetele sul piano di lavoro e distribuite al centro di ciascuna le il vitello, gli champignon e i finocchi. Arrotolate e tagliate a metà ogni piadina.

## PIADINE ALL'ARROSTO DI VITELLO, CHAMPIGNON E FINOCCHI

*Commento della nutrizionista dott.ssa Debora Duò:*

### *Valori Nutrizionali*

- 594 Kcal per piadina
- Proteine: 47g (33,81%)
- Grassi: 23g (16,54%)
- Carboidrati: 49g (35,25%)
- Fibra: 20g (13,40%)

Questa ricetta offre una soluzione facile per un pranzo veloce, salutare e completo dal punto di vista nutrizionale. La farcitura con vitello fornisce un buon apporto proteico e nel contempo presenta una quota di verdure che forniscono acqua di vegetazione e fibra derivante sia dal finocchio che dai funghi, entrambe con proprietà diuretiche e drenanti e a basso potere calorico. I funghi, oltre ad apportare un certa quota di proteine vegetali, presentano molti minerali quali selenio, magnesio e zinco, che stimolano il sistema immunitario. La presenza del finocchio migliora la digeribilità della carne più complessa, sotto il profilo strutturale, con un effetto antimeteorico e antifermentativo.

## PIADINE AL TZATZIKI, UOVA SODE E SPINACI FRESCHI

### Salsa Tzatziki

#### *Ingredienti per la Salsa:*

- 1 vasetto yogurt greco 0% di grassi (150 gr)
- 6 rametti di erba cipollina
- 2 cetriolini sott'aceto
- 1 cucchiaio di olio E.V.O.
- Sale q.b.

#### *Preparazione della Salsa:*

1. Tritare finemente i cetrioli e l'erba cipollina (con l'aiuto di una mezza luna)
2. Uniteli allo yogurt all'olio e al sale
3. Mescolate il tutto fino a rendere un composto ben amalgamato



## PIADINE AL TZATZIKI, UOVA SODE E SPINACI FRESCHI

*Piadine*

*Ingredienti per ripieno di  
2 piadine:*

- 100 g. di spinacini freschi
- 2 uova

*Preparazione:*

1. Sciacquate e asciugate gli spinaci.
2. Cuocete le uova in una casseruola di acqua bollente per 10 minuti.
3. Lasciate raffreddare prima di togliere il guscio.
4. Tagliate ogni uovo in quattro parti.
5. Scaldate la piadina FiberPasta come indicato sulla confezione e spalmatela con la Salsa Tzatziki.
6. Adagiate un ciuffetto di spinaci al centro e aggiungete i quarti d'uovo.
7. Arrotolate la piadina abbastanza stretta (stando attenti che non si rompa) e tagliatele a rondelle.



## PIADINE AL TZATZIKI, UOVA SODE E SPINACI FRESCHI

### *Valori Nutrizionali*

- 461 Kcal per porzione
- Proteine: 26,3g (22,97%)
- Grassi: 11,2g (9,78%)
- Carboidrati: 61,5g (53,71%)
- Fibre: 15,5g (13,54%)

E' un piatto fresco, molto primaverile, un ottimo piatto unico, da completare, se lo si desidera, con una seconda porzione di verdura cotta o cruda (es. un'insalata verde) per raggiungere un maggior livello di sazietà.

## PIADINE AL TZATZIKI, UOVA SODE E SPINACI FRESCHI



### *Commento della dietista Serena Garifo:*

La piadina alla salsa greca tzatziki con uovo e spinaci rappresenta un'opzione validissima per un pranzo o una cena veloce, magari da consumare con gli amici o da portare al lavoro, da comporre in circa quindici minuti. È un piatto fresco, molto primaverile, un ottimo piatto unico, da completare, se lo si desidera, con una seconda porzione di verdura cotta o cruda (es. un'insalata verde) per raggiungere un maggior livello di sazietà.

In questa preparazione a fare la differenza rispetto alla classica piadina acquistata al bar è la composizione. La piadina FiberPasta, beneficia, infatti, delle medesime proprietà della farina FiberPasta con cui è preparata.

In questa preparazione l'apporto proteico è ottimale per un pasto completo ed è caratterizzato dalle proteine ad alto valore biologico fornite dall'uovo e dallo yogurt greco magro. Buono, ma non eccessivo l'apporto in carboidrati forniti dal disco FiberPasta per piadina. Ottimo l'apporto in fibre (copre ben il 50% del fabbisogno giornaliero). Quest'ultimo punto è un aspetto assolutamente da non sottovalutare in quanto le fibre ci aiutano a perder peso, a controllare il senso di fame e a migliorare la regolarità intestinale.

La quantità di carboidrati di questa preparazione corrisponde alla quota fornita da un panino da 100 gr, con i vantaggi aggiuntivi dell'apporto in fibra e del basso indice glicemico che nei panini "classici", ossia preparati con farina bianca di frumento non integrale non ritroviamo.

Vi auguro buon appetito!



## PIADI BURGER

*Ingredienti per 3 fish burgers:*

- 150 gr. di pesce spada fresco
- 150 gr. di tonno fresco
- 50 gr. di salmone fresco
- 8 gr. di olive taggiasche denocciolate (circa 2 o 3)
- 4 gr. di capperi
- 10 gr di cipolla
- Mezzo rametto di rosmarino
- Sale e pepe q.b.
- 1 cucchiaino di olio
- 1 coppapasta da 12 cm
- 3 foglie di insalata
- 1 pomodoro



## PIADI BURGER

### *Preparazione:*

1. Con l'ausilio di un coltello, sminuzzate finemente ma non troppo i tre tipi di pesce.
2. Condite con olio sale e pepe.
3. Dividete l'impasto in tre porzioni.
4. Tritate la cipolla.
5. In uno aggiungete il rosmarino e ancora un po' di sale, in un altro le olive e 5 gr. di cipolla. Nel terzo la rimanente cipolla e i capperi.
6. Preparate, tre "polpette" aiutati dal coppapasta.
7. Cuocete le polpette, 5 minuti per ogni lato, con un po' di acqua e un goccio di olio.
8. Sempre con l'aiuto del coppapasta tagliare le piadine FiberPasta in 6 circonferenze (due per ogni fish burger).
9. Per ogni porzione ponete alla base la piadina, adagiate il fish burger, aggiungete 2 fettine di pomodoro e una foglia di insalata e chiudete con un'altra piadina.
10. Mettete in forno per qualche minuto fino a che la piadina non risulta morbida.



## PIADI BURGER

*Valori  
Nutrizionali*

Valida alternativa per un pasto conviviale tra amici il Piadi Burger è un piatto davvero sfizioso.

- 231,1 Kcal per burger
- Proteine: 27,4g (57,08%)
- Grassi: 10,1g (21,04%)
- Carboidrati: 8,3g (17,29%)  
(di cui zuccheri 0,8g)
- Fibra: 2,2g (4,59%)

## PIADI BURGER

*Commento della nutrizionista dott.ssa Elettra Terzani:*



Valida alternativa per un pasto conviviale tra amici il Piadi Burger è un piatto davvero sfizioso.

Sono presenti tre tipi di pesce con un quantitativo notevole di proteine magre di alto valore biologico e di grassi polinsaturi essenziali omega-3 (alleati nel controllo dei trigliceridi e del colesterolo in eccesso).

Il pesce in generale è ricco di importanti nutrienti tra cui sali minerali come selenio, fosforo, iodio, zinco, calcio, fluoro e ferro ma anche di vitamine come la A, la vitamina D e le vitamine del gruppo B.

E' importante ricordare che il tonno ed il pesce spada sono tra i pesci più soggetti all'accumulo di metalli pesanti soprattutto nei tessuti dei pesci di grandi dimensioni, per questo è sempre consigliabile scegliere tranci provenienti da pesci di piccole dimensioni.

La scelta della piadina FiberPasta è ottimale in quanto non contiene strutto ed ha un alto contenuto di fibra, un basso indice glicemico e meno calorie della piadina tradizionale, è leggera e digeribile, non contiene lievito e non ha colesterolo ottimale nelle diete per diabetici, diete per il controllo del peso e nell'alimentazione degli sportivi.

Consiglio di accompagnare il Piadi Burger con una buona porzione di verdure fresche o al forno condite con olio extravergine di oliva e limone per aumentare l'assorbimento del ferro, in questo modo diventa un piatto unico completo e bilanciato



## ARROSTO DI MAIALE IN CROSTA

Arrosto

*Ingredienti per 4 persone:*

- 400 g. di filetto di maiale
- 60 g. di olio
- 1/2 bicchiere di brodo vegetale (più un po')
- Sale e Pepe
- Rosmarino



*Preparazione del Filetto di Maiale:*

1. Ponete tutti gli ingredienti a crudo in una padella e lasciate cuocere a fuoco basso con il coperchio per circa un'ora aggiungendo un po' di acqua (o di brodo) di volta in volta in caso di necessità.

## ARROSTO DI MAIALE IN CROSTA

### Crosta

#### *Ingredienti per la crosta:*

- 140 g. di farina FiberPasta
- 80 ml di acqua
- Un pizzico di sale
- 2 cucchiaini di olio E.V.O.

#### *Preparazione della crosta:*

1. In una ciotola versare farina, sale e olio e acqua a filo.
2. Impastare fino ad avere un impasto morbido ma non troppo. Se l'impasto si attaccasse alle mani sporcatele con un po' di farina.
3. Stendete la pasta sulla carta forno e stendetela con il mattarello.
4. Una volta che l'arrosto è pronto toglietelo dalla padella (senza buttare il sugo) ed appoggiatelo sulla pasta.
5. Avvolgete tutto il pezzo di carne chiudendo bene i lati e mettete in forno preriscaldato a 190° per 40 minuti.
6. Lasciare intiepidire un attimo e poi potete tagliarlo.
7. Riscaldare il sugo dell'arrosto che avevate tenuto da parte e irrorate le fette di carne in crosta.



## ARROSTO DI MAIALE IN CROSTA

### *Valori Nutrizionali*

Un piatto semplice e poco elaborato, che fornisce una buona associazione dal punto di vista nutrizionale.

- 367 Kcal per porzione
- Proteine: 25g (27,78%)
- Grassi: 40g (44,43%)
- Carboidrati: 20g (22,23%)
- Fibre: 5g (5,56%)

## ARROSTO DI MAIALE IN CROSTA

*Commento della nutrizionista dott.ssa Debora Duo:*



Si tratta di un piatto semplice e poco elaborato, che fornisce una buona associazione dal punto di vista nutrizionale; infatti, abbina le proteine della carne e i carboidrati della farina utilizzata per l'impasto, che mantengono un giusto equilibrio dei nutrienti.

Per completare il piatto è indispensabile aggiungere una bella porzione di verdura, magari un'insalata fresca e colorata condita con olio extravergine di oliva e limone per aumentare l'assorbimento di ferro, o un mix di verdure saltate.

Per molto tempo la carne di suino è stata considerata grassa per eccellenza, sia a livello muscolare che intramuscolare, quindi con un elevato apporto energetico; però la quantità di grasso ha una ripartizione differenziata a seconda delle varie zone anatomiche. In riferimento a questa ricetta il taglio di carne utilizzato è da considerarsi magro, con un ottimo quantitativo di proteine ad alto valore biologico; inoltre contiene una buona quantità di vitamine idrosolubili del gruppo B e minerali (soprattutto ferro e selenio). La modalità di cottura utilizzata la rende un ottimo supporto per condizioni di salute in cui si renda necessario un importante apporto proteico, come un bambino in crescita o in persone per riparare tessuti lesi, come in atleti dopo gare di velocità o maratone, in cui vi sono stati traumi o sofferenze a carico della struttura muscolare.





## FINOCCHI IN BESCIAMELLA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 900 g. di finocchi lessati ma ancora un po' al dente e salati
- 50 g. di prosciutto cotto

### *Ingredienti per la besciamella:*

- 1/2 litro di brodo vegetale senza lievito
- 50 g. di farina FIBERPASTA
- 50 g. di olio E.V.O.
- 50 g. di formaggio grana
- Noce moscata (facoltativa)

### *Preparazione*

- In una casseruola fate scaldare l'olio ed amalgamatevi bene la farina. Aggiungete gradualmente il brodo, fatto riscaldare senza aver bollito e diluite il composto mescolando per evitare la formazione di grumi.
- Continuate a mescolare finché non sentirete che la salsa si addensa, non appena inizieranno a formarsi le prime bollicine del bollore, contate 6-7 minuti di cottura. Se vi piace potete aggiungere la noce moscata.
- Versare un po' di besciamella su di una terrina poi appoggiate i finocchi lessati e il prosciutto cotto, cospargete di besciamella e spolverate di formaggio grana.
- Mettete in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti.



## FINOCCHI IN BESCIAPELLA

### *Valori Nutrizionali*

- 245 Kcal per porzione
- Proteine: 11g (24,45%)
- Grassi: 18g (40%)
- Carboidrati: 10g (22,21%)
- Fibra: 6g (13,34%)

Questo piatto, dato il suo basso apporto calorico, può essere consumato come pasto serale ovvero è un ottimo sostituto, insieme ad una porzione di pane Fiberpasta e di frutta, della cena.

## FINOCCHI IN BESCIAAMELLA

*Commento della nutrizionista dott.ssa Marisa Cammarano:*



Questo piatto, dato il suo basso apporto calorico, può essere consumato come pasto serale ovvero è un ottimo sostituto, insieme ad una porzione di pane Fiberpasta e di frutta, della cena.

La nota prevalente di questa pietanza è data dalla presenza dell'ingrediente principale: il finocchio.

Questo ortaggio ha un contenuto calorico molto ridotto, 9 Kcal per etto, è povero di grassi ma molto ricco di fibre, quindi è un alimento particolarmente indicato per chi vuole seguire un sano regime alimentare.

Il finocchio è molto ricco di sali minerali, soprattutto potassio, calcio e fosforo, utili per rinforzare le ossa e per prevenire crampi e stanchezza.

Contiene molte vitamine, in particolare la vitamina A, essenziale per proteggere e mantenere sana la pelle e per regolare il funzionamento della retina e della vista, la vitamina B, elemento fondamentale per il corretto funzionamento del sistema nervoso e dell'apparato cardiocircolatorio, e la vitamina C, sostanza molto importante nella prevenzione di numerose patologie perché rafforza il sistema immunitario e svolge un'efficace azione antiossidante.

Si rende noto, però, che la maggior parte delle vitamine con la cottura vengono perse. Inoltre, il finocchio ha effetti diuretici, favorendo la produzione di urina e, di conseguenza, l'eliminazione delle tossine da parte dell'organismo.

## PLUM CAKE AL CIOCCOLATO CON FARINA FIBERPASTA

### *Ingredienti per circa 17 fette:*

- 300 g di farina FiberPasta
- 150 g di fruttosio
- 200 g di ricotta
- 150 g di gocce di cioccolato
- 50 g di acqua
- 2 uova
- 1 bustina di lievito
- Teglia da plumcake da 30 cm



### *Preparazione*

1. Montare, con il frullatore a frusta, le uova con il fruttosio aggiungere la farina con il lievito e l'acqua continuando a mescolare.
2. Incorporare all'impasto la ricotta e le gocce di cioccolato amalgamando il tutto con l'aiuto del cucchiaio.
3. Oleare leggermente la teglia e versare il composto.
4. Mettere in forno a 160° per 40 minuti (vale sempre la prova dello stuzzicadente).

## PLUM CAKE AL CIOCCOLATO

*Commento della nutrizionista dott.ssa Iolanda Zaccaria:*

### *Valori Nutrizionali*

- 271 Kcal per 100g
- Proteine: 7,19g (11,08%)
- Grassi: 8,84g (13,61%)
- Carboidrati: 42,28g (65,14%)  
(di cui zuccheri 13,5g)
- Fibre: 6,6g (10,17%)

Il plumcake, è un dolce soffice e morbido della tradizione anglosassone, ma molto apprezzato anche in Italia.

Questa variante, povera di zuccheri, ma molto ricca di fibre è ottima per una prima colazione o una merenda semplice, genuina ma gustosa, con poche calorie adatta a tutte le età.

Un mix perfetto tra golosità e buona alimentazione.

## MUFFINS MARMELLATA AI FRUTTI DI BOSCO

### *Ingredienti per 10 muffins:*

- 125 g. di farina FiberPasta
- 50 ml di acqua
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di olio E.V.O.
- 50 g. di fruttosio
- 150 g. di marmellata di frutti di bosco Rigoni di Asiago
- 5 g. di lievito



### *Preparazione*

1. In una ciotola mettere farina acqua uovo olio fruttosio e lievito e impastare con il frullatore fino a che tutti gli ingredienti sono ben amalgamati
2. Aggiungere la marmellata e con un cucchiaio di legno mescolare fino a che la il composto diventa omogeneo.
3. Versare il contenuto negli stampini e cuocere a 160° per 25-30 minuti.

## MUFFIN MARMELLATA AI FRUTTI DI BOSCO

### *Valori Nutrizionali*

La ricetta dei muffin con marmellata ai frutti di bosco non è solo buona ma anche salutare.

- 1225 Kcal per 100g
- Proteine: 74g (30,82%)
- Grassi: 56,6g (24,48%)
- Carboidrati: 214,20g (44,70%)
- Zuccheri: 135,70 gr.
- Fibre: 20,50

## MUFFIN MARMELLATA AI FRUTTI DI BOSCO

*Commento della nutrizionista dott.ssa Serena Garifo:*



I punti di forza di questa ricetta sono il basso potere calorico per porzione (sole 95 Kcal), il buon contenuto di fibra (circa lo stesso contenuto di fibra di un frutto fresco) e il basso apporto in grassi e carboidrati (circa due cucchiaini da cucina di zuccheri). Mettendo in paragone la composizione di questi muffin casalinghi con la composizione dei muffin della grande distribuzione è facile rendersi conto delle differenze. Una comune merendina ai frutti rossi della grande distribuzione ci fornisce infatti ben 135 Kcal, 17 gr. di carboidrati e 20 gr. di grassi, prevalentemente saturi per l'utilizzo quasi esclusivo dell'olio di palma.

La preparazione si presta al consumo da parte di tutti: soggetti che vogliono controllare il proprio peso corporeo, sportivi attenti alla propria nutrizione, bambini, diabetici e anche soggetti con problematiche legate ad alti valori ematochimici del colesterolo (ipercolesterolemia). La ricetta, infatti, non contiene intenzionalmente grassi animali come il burro, ma olio extravergine di oliva, perfetto sia perché resistente alle alte temperature, sia per il suo elevato contenuto in acidi grassi polinsaturi benefici (primo fra tutti l'acido oleico), perfetti per mantenere in salute le nostre arterie.

Il valore aggiunto è rappresentato dalla farina FiberPasta caratterizzata da una composizione nutrizionale unica, ben il 15% di fibra e un indice glicemico particolarmente basso (IG = 29,4 contro l'IG di 85 della farina bianca di grano). La combinazione di queste due proprietà consente di evitare un rapido innalzamento della glicemia, la quantità di glucosio nel sangue, dopo il pasto e conseguentemente di mantenere più a lungo il senso di sazietà oltre che un miglior controllo sul peso corporeo. La scelta della marmellata non è casuale, i frutti di bosco, infatti, sono particolarmente ricchi di antiossidanti antinvecchiamento, utili per mantenerci in bellezza ed in salute. Consiglio di consumarli a colazione, in abbinamento ad un vasetto di yogurt o ad una spremuta ed una manciata di mandorle, oppure come spuntino di metà mattina o pomeriggio con un frutto di stagione.



## Ringraziamenti

### *La foodblogger Paola Mazzocchi ringrazia*

Come in tutti i libri alla fine della lettura si trovano i ringraziamenti ... allora ho pensato vi facesse piacere conoscere le persone con cui ho collaborato e grazie alle quali ho potuto realizzare questo e-book.

Parto con il ringraziare FiberPasta per l'opportunità che mi ha offerto e per la fiducia che ha riposto in me. Grazie a Fabiana Molinelli e Paola Polverini con cui, in questi mesi, ho stretto oltre ad un rapporto professionale anche un rapporto umano e di stima reciproca!!!!

Ringrazio le nutrizioniste: Dott.sse Marisa Cammarano, Debora Duò, Serena Garifo, Antonella Gigantesco, Elettra Terzani, Iolanda Zaccaria, con cui ho collaborato, per la pazienza che hanno avuto con me nel perfezionare le ricette e per essere state sempre disponibili in merito a tempi e contenuti.

Ringrazio la mia famiglia: la mia mamma Isabella, il mio papà Francesco, mio suocero Sergio, mio marito Stefano e le mie figlie Laura ed Elisa per avermi supportata e a volte "sopportata" in questa mia avventura. Ognuno a suo modo, (chi sperimentava insieme a me, chi assaggiava dando consigli su ingredienti e cottura, chi faceva il babysitter) ha cercato di dare un contributo affinché questo progetto riuscisse al meglio.

Ringrazio voi lettori per aver scaricato il file e spero che troviate la vostra ricetta preferita... in caso contrario scrivetemi pure che la prepariamo!!!



**Ipo**  
**cucino**  
con  
**Paola**

**BUON LAVORO CON FIBERPASTA!!!**  
**SONO CHIARAMENTE DISPONIBILE PER QUALSIASI DELUCIDAZIONE!!!**

## PAOLA MAZZOCCHI, FOODBLOGGER



“Mi chiamo Paola e sono nata il 24/09/1973, sposata e mamma di due simpaticissime fanciulle con la passione della cucina trasmessa dalla mia mitica mamma.

Ora, invece, vi racconto un pò del mio blog “Ipo Cucino con Paola”: è una raccolta di video ricette a basso contenuto glicemico, indicate non solo per diabetici, ma per chiunque ami mangiare piatti leggeri, saporiti e pronti in pochi minuti.

Il progetto nasce da un’esigenza personale: durante la mia seconda gravidanza, ho infatti scoperto di soffrire di diabete; su indicazione medica, ho dovuto quindi modificare le mie abitudini alimentari, tenendo sotto stretto controllo l’indice glicemico di ogni piatto.

Inutile dire che trovare ricette adatte a me è stata una vera e proprio impresa: i classici libri di cucina o le trasmissioni televisive presentavano, infatti, piatti troppo ricchi ed elaborati per chi soffre di iperglicemia. Proprio per questo, ho pensato che sarebbe stato utile condividere le ricette che avevo raccolto nel corso degli ultimi anni: ricette da consumare senza problemi, fornite di valori nutrizionali (importanti per chi è insulino dipendente), e da cui trarre sempre nuovi spunti per poter variare i nostri menu.

Questa passione mi ha permesso di collaborare con alcune aziende farmaceutiche che si occupano di diabete e tipologie correlate; preparare ricette per aziende alimentari che si occupano di prodotti adatti a diabetici e/o sportivi, nonché farne la recensione; organizzare e partecipare ad eventi e showcooking in tema di sana e corretta alimentazione rivolta ad adulti e bambini affiancata spesso da nutrizioniste, dietiste e medici; scrivere le ricette per varie riviste; partecipare come foodblogger in diversi eventi per EXPO 2015.”

## PAOLA MAZZOCCHI, FOODBLOGGER



“Utilizzo i prodotti FiberPasta perché grazie alle loro proprietà organolettiche posso permettermi di preparare tante ricette che prima non potevo assaporare in quanto la farina normale mi alzava parecchio la glicemia. Ora con FiberPasta, mi sbizzarrisco a cucinare besciamelle, crepelle, torte salate e finalmente posso gustare tante piadine!”

Per contattare Paola Mazzocchi:

E-mail: [ipocucinoconpaola@gmail.com](mailto:ipocucinoconpaola@gmail.com)

Facebook: IpO cucino con Paola

YouTube: [ipocucinoconpaola](https://www.youtube.com/channel/UCpocucinoconpaola)

## DOTT.SSA DEBORA DUO'



Laureata in Scienze Biologiche presso l'Università di Pavia, è iscritta all'ordine dei Biologi, sezione A.

Nel 2006 consegue il diploma di specializzazione in Patologia Clinica presso l'Università di Torino.

Ha seguito un corso di perfezionamento sulla Nutrizione Umana presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.

Da circa 7 anni è impegnata nel campo della nutrizione per tutte le fasce d'età.

Partecipa continuamente a seminari e corsi di aggiornamento professionale sul tema della nutrizione in tutti i suoi aspetti: dalla gravidanza, all'età pediatrica, in particolari condizioni patologiche, nello sport e tanti altri.

Esercita la sua attività professionale a Biella.

Per contattare la dott.ssa Duò:

Sito web: [www.nutrizionistadeboraduo.it](http://www.nutrizionistadeboraduo.it)

Facebook: Nutrizionista Debora Duo  
in cui è possibile leggere informazioni  
e consigli nutrizionali.

Email: [debora.duo@tiscali.it](mailto:debora.duo@tiscali.it)

## DOTT.SSA SERENA GARIFO



La Dott.ssa Serena Garifo si è laureata in Dietistica presso l'Università degli Studi di Torino e continua costantemente ad arricchire la sua formazione partecipando a convegni e congressi sulla corretta Nutrizione Umana.

Propone l'unione di una dietoterapia tradizionale basata sulle tecniche più solide della scienza nutrizionale e momenti di formazione - informazione affinché la terapia dietetica diventi non soltanto un breve periodo di alimentazione controllata, ma una forma di educazione ad una sana alimentazione, un bagaglio culturale efficace e duraturo per il benessere di mente e corpo.

Attualmente esercita la sua professione negli studi di Torino e Pinerolo (TO).

Gestisce, inoltre, una pagina pubblica di sana nutrizione su Facebook. Per seguire i consigli nutrizionali e il lavoro della dott.ssa, anche da lontano, basta collegarsi alla sua pagina Facebook digitando alla sezione cerca: "Dr.ssa Serena Garifo Dietista Nutrizionista Torino"

Per contattare la dott.ssa Garifo:

Tel. 347 2587763

Sito web: [serenagarifo.beepworld.it](http://serenagarifo.beepworld.it)

Mail: [serena.garifo@gmail.com](mailto:serena.garifo@gmail.com)

Facebook: Dr.ssa Serena Garifo Nutrizionista

## DOTT.SSA ELETTRA TERZANI



Laureata in Scienze e Tecnologie Alimentari all'università di Agraria di Firenze. Consegue poi la laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana all'Università di Medicina e Chirurgia di Firenze. Abilitata alla professione di Biologo presso l'Università degli studi di Firenze. Iscritta all'albo professionale dei Biologi sez.A. Partecipa assiduamente a Master, Corsi e Scuola di aggiornamento professionale. Da sempre appassionata di alimentazione, nutrizione e dei processi produttivi del settore alimentare, segue i suoi pazienti attraverso la creazione di piani alimentari personalizzati sulla base del fabbisogno nutrizionale, sullo stile di vita, su eventuali patologie o particolari stati fisiologici ma anche sui gusti personali con la creazione di ricette dietetiche

inserite nel percorso dietoterapico.

Ha partecipato a progetti di educazione alimentare e svolge attività di consulenza alimentare per società sportive dilettantistiche. Svolge la sua attività come libero professionista Biologa Nutrizionista in varie zone della Toscana con base a Firenze.

Per contattare la dott.ssa Terzani:

Tel 348-3612958

Sito web: [www.bionutrizionista.com](http://www.bionutrizionista.com)

E-mail: [dr.elettraterzani@gmail.com](mailto:dr.elettraterzani@gmail.com)

Facebook: Dottorressa Elettra Terzani

## DOTT.SSA MARISA CAMMARANO



Laureata in Scienze Biologiche  
Specialista in Scienza dell'Alimentazione  
Perfezionamento in Nutrizione Umana  
Da oltre 10 anni è impegnata nel campo della Nutrizione Clinica.

È autrice di numerose ricerche scientifiche pubblicate su riviste italiane ed estere.

Collabora con testate giornalistiche per la divulgazione della Scienza dell'alimentazione.

Ha tenuto corsi di educazione alimentare nelle scuole.

Relatrice in vari congressi nazionali sull' alimentazione.

Esercita la sua attività professionale a Roma e nella provincia di Salerno.

Per contattare la dott.ssa Cammarano

E-mail: [maribiol@libero.it](mailto:maribiol@libero.it)

## DOTT.SSA ANTONELLA GIGANTESCO



Antonella Gigantesco è una biologa nutrizionista che dal 1985 esercita la libera professione, a Livorno e in altri centri della Toscana, elaborando programmi personalizzati e fornendo consulenze di carattere nutrizionale.

Il suo metodo si basa su una valutazione dei fabbisogni nutritivi ed energetici dell'individuo, a partire dalla quale viene sviluppato un piano alimentare su misura che tiene conto delle esigenze e dei gusti personali.

Iscritta all'Albo Professionale dei Biologi e abilitata alla professione dal 1983.

Ha conseguito il titolo di Biologo Europeo (EURBIOL), e l'abilitazione all'esercizio della professione in tutti gli Stati dell'Unione Europea.

È membro della European Countries Biologist Association (ECBA).

Dal 2013 è Commissario dell'Ordine dei Biologi per la provincia di Livorno.

Dal 2010 è membro effettivo della commissione degli esami di stato per conseguire l'abilitazione alla professione di Biologo presso la Facoltà di Biologia dell'Università di Pisa.

Dal 2006 al 2011 ha partecipato in qualità di docente ad eventi formativi organizzati dall'Ordine Nazionale dei Biologi e dall'Associazione Medici Diabetologi. Nel corso degli anni ha collaborato in qualità di libero professionista con l'ASL 6 di Livorno per il progetto "Open Door", dedicato alla diffusione dell'educazione alimentare negli adolescenti, nelle donne in gravidanza e in menopausa, tenendo lezioni specifiche nelle scuole di secondo grado ed effettuando incontri di gruppo con gestanti e over 50.



## DOTT.SSA ANTONELLA GIGANTESCO



Ha partecipato a numerosi seminari e convegni sui temi della nutrizione, della qualità e del controllo alimentare, dei disturbi legati all'alimentazione.

Tra i più recenti "La nutrizione della donna dall'adolescenza alla terza età", "La nutrizione nello sport dall'allenamento al recupero post gara" e "Trattamento dei disturbi della nutrizione: progressi e sfide future".

Per contattare la dott.ssa Gigantesco:

Tel 338 6003600

E-mail: [info@antonellagigantesco.it](mailto:info@antonellagigantesco.it)

Sito: [www.antonellagigantesco.it](http://www.antonellagigantesco.it)

## DOTT.SSA IOLANDA ZACCARIA



Laureata nel '90 in scienze biologiche all'Università di Bologna. Ha lavorato fino al 1996 all'ospedale S. Orsola - Malpighi di Bologna e nel frattempo si specializzava in scienza dell'alimentazione.

Nel corso degli anni ha costantemente partecipato a diversi corsi di specializzazione sia di AXODIET, SDM, PENTA per la dieta proteica e anche dell'AINUC (accademia di nutrizione clinica) in particolare, per: la nutrizione proteica ed estetica, nutrigenetica, dieta proteica e cellulite, fitoterapia; nutrizione primo e secondo livello; alimentazione e ormoni femminili; nutrizione in pediatria e geriatria; nutrizione e sport; nutrizione e impedenziometria / lastre termogeniche / plicometria.

Attualmente responsabile del centro Delight - Via Pace, 32 Piacenza.

Per contattare la dott.ssa Zaccaria:

Tel: 0523/304047

E-mail: [iolanda.zaccaria@gmail.com](mailto:iolanda.zaccaria@gmail.com)

*Il* RICETTARIO *di*  
**FiberPasta**  


**INDIRIZZO:**

FiberPasta Srl  
Via Caduti sul Lavoro, 2  
60030 Monsano (AN) - ITALY

**SERVIZIO CLIENTI DA RETE FISSA:**

Numero Verde: 800 234 491

**SERVIZIO CLIENTI DA MOBILI:**

Tel. 0731.605841

**EMAIL**

[info@fiberpasta.it](mailto:info@fiberpasta.it)

**WEB**

[www.fiberpasta.it](http://www.fiberpasta.it)