



ringrazia
la nutrizionista Anna Chiara Ragone
e la foodblogger Iolanda Canale



che hanno collaborato nella realizzazione
delle ricette presenti nell'ebook:

“Siamo Anna Chiara Ragone, biologa nutrizionista e Iolanda Canale, foodblogger, due amiche unite dalla passione per la sana alimentazione. Siamo convinte che la dieta non deve essere vissuta come sacrificio. Il momento di aggregazione più importante della giornata è quello della tavola, i invitati interagiscono, si guardano negli occhi, comunicano, assaporano il cibo.

Dal nostro rispettivo impegno nel diffondere il "buon mangiare" nasce questo e- book con ricette buone, dietetiche e salutari.”

Contatti:

Dott.ssa Anna Chiara Ragone,

E-mail annachiara.ragone@gmail.com web www.annachiararagone.it

Facebook Contact: [anna chiara ragone Biologa Nutrizionista](https://www.facebook.com/anna.chiara.ragone)

Iolanda Canale, foodblogger

E-mail info@brigatadicucina.it web www.brigatadicucina.it

Facebook Contact: [Brigatadicucina IolandaCanale](https://www.facebook.com/BrigatadicucinaIolandaCanale)

PENNE MELANZANE E FIORDILATTE



Ingredienti per 4 persone:

320 g di Penne FIBERPASTA,
500 g di pomodori Piccadilly,
basilico,
aglio,
olio extravergine d'oliva,
2 melanzane,
olio di semi di arachide*,
200 g di fiordilatte.

Tagliare a dadini le melanzane e tenerle 10 minuti in acqua fredda salata; scolarle, asciugarle e friggerle in olio di semi di arachide*. Scolarle su carta da cucina. Nel frattempo tagliate i pomodori a pezzetti e fate un sughetto leggero: in padella con un filo d'olio extravergine, sale, un aglio e qualche foglia di basilico. Tagliate anche il fiordilatte a dadini. Lessate la pasta al dente e, dopo aver messo le melanzane fritte nella padella insieme al sugo di pomodoro, aggiungete anche le penne e mantecare bene. Aggiungere anche il fiordilatte e mescolare bene. Per la decorazione: tenere da parte un poco di buccia della melanzana (prelevandola con un pelapatate), tagliarla sottilmente e friggerla.

**L'olio di semi è utilizzabile in minima quantità(10 g) per imbianchire o soffriggere le melanzane*

Valori nutrizionali per porzione:

Kcal 475
Proteine 24 g
Carboidrati 51 g
Grassi 21 g
Fibra 14 g

Il piatto presenta un basso indice glicemico. La presenza di melanzane contribuisce alla sensazione di sazietà e all'aumento di fibre. Può essere consumato come piatto unico. Il piatto contiene inoltre molto potassio: è perciò particolarmente indicato nella stagione estiva quando con la sudorazione si verifica un'abbondante perdita di questo sale minerale.

SPAGHETTI DELLA MEZZANOTTE



Ingredienti per 4 persone:

320 g di Spaghetti FIBERPASTA,
8 pomodori secchi,
6 acciughe sott'olio,
un cucchiaino di capperi dissalati, prezzemolo,
8 pomodorini rossi,
sale,
2 spicchi d'aglio,
4 cucchiari di olio extravergine d'oliva.

Portare a bollire l'acqua salata e lessare gli spaghetti al dente. Nel frattempo rosolare leggermente l'aglio a fettine nell'olio, aggiungere tutti gli altri ingredienti, sminuzzati finemente, e farli insaporire a fuoco basso, aggiungendo poca acqua di cottura della pasta ed il prezzemolo tritato. Quando la pasta è cotta al dente, scolarla e mantecarla qualche minuto nel sughetto. Servire decorando con listarelle di pomodori secchi e prezzemolo tritato.

Valori nutrizionali per porzione :

Kcal 350
Proteine: 17 g
Grassi 12 g
Carboidrati 48
Fibra 14 g

Piatto gustosissimo che si può improvvisare con le "rimanenze di frigorifero", perfetta alternativa agli spaghetti aglio, olio e peperoncino.

SPAGHETTI AI GAMBERI



Ingredienti per 4 persone:

320 g di Spaghetti FIBERPASTA,
500 g di pomodori maturi da sugo,
8 gamberi,
1 carota,
1 costa di sedano,
mezza cipolla,
mezzo bicchiere di vino bianco secco,
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
sale,
prezzemolo.

Tagliare i pomodori e, dopo averli salati, porli in una ciotola affinché perdano l'acqua di vegetazione. In una padella con l'olio rosolare i carapaci dei gamberi, la carota, il sedano e la cipolla tritati, a fuoco lento, con l'aggiunta di due cucchiaini di brodo vegetale (o acqua). Quando le verdure sono morbide eliminare i carapaci ed aggiungere i gamberi, puliti e mondati; scottarli pochi minuti da entrambi i lati. Adesso sfumare con il vino e lasciarlo evaporare. Eliminare i gamberi dalla padella e tenerli in caldo tra due piatti. Scolare i pomodori dalla loro acqua di vegetazione ed aggiungerli alle verdure in padella; coprire e lasciar disfare i pomodori. Nel frattempo lessare gli spaghetti in acqua bollente salata, scolarli al dente e mantecarli nella padella con il sugo, i gamberi ed il prezzemolo. Regolare di sale.

Valori nutrizionale per porzione (circa 80 g) :

Kcal 383
Proteine 17 g
Carboidrati 52 g
Lipidi 14,5 g
Fibre 15 g

FOCACCIA CASALINGA



Ingredienti per 10 tranci di focaccia:

1 Kg. Farina FIBERPASTA
20 g di sale,
25 g di lievito di birra,
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva,
700 ml circa di acqua,
1 cucchiaino di zucchero,
Pomodorini ciliegino e origano.

In una capace terrina sciogliere il lievito con un bicchiere di acqua leggermente tiepida e lo zucchero. Aggiungere l'olio ed il sale e mescolare bene. Adesso aggiungere gradatamente la farina e l'acqua restante, poco alla volta (). Formare un impasto morbido e lasciarlo lievitare fino al raddoppio del volume iniziale. Stendere l'impasto nelle teglie e farlo lievitare 20 minuti. A questo punto farcire le pizze con i pomodori e l'origano ed infornarle in forno già caldo a 250° per circa 30/40 minuti.

Valori nutrizionali per porzione (1 trancio=100 g) :

Kcal 135,8
Proteine 3,9 g
Carboidrati 18 g
Grassi 5,28 g
Fibra 4,6 g

Si evidenzia che la quantità d'acqua è variabile in quanto il potere assorbente della farina non è mai lo stesso L'apporto di fibra di questa focaccia è elevato e la quantità di lievito per porzione davvero minima.

FOCACCIA FARCITA



Ingredienti per 4 porzioni:

300 g di Farina FIBERPASTA
200 ml di acqua,
6 g di sale,
rosmarino,
sale di Cipro,
olio extravergine d'oliva,
12 g di lievito di birra,
100 g di speck,
100 g di ricotta vaccina,
rucola.

Disporre la farina a fontana su una spianatoia, sciogliere il lievito in poca acqua ed aggiungere questo composto alla farina insieme alla restante acqua ed il sale. Lavorare bene l'impasto, Lasciarlo riposare 10 minuti ed impastarlo nuovamente. Adesso coprire l'impasto con un panno e metterlo in una ciotola a lievitare, fino al raddoppio del volume iniziale. Ungere una teglia di 24 cm di diametro e distendere l'impasto con le dita unte. Irrorare con un filo d'olio, cospargere di sale di Cipro e rosmarino. Infornare, in forno già caldo, a 220° per circa 30 minuti, è pronta quando la superficie sarà leggermente dorata. Far raffreddare la focaccia ed aprirla al centro, farcire con rucola, speck e ricotta, alla quale possiamo aggiungere un poco di pepe. Schiacciare leggermente per compattare il tutto e tagliare in quattro spicchi.

Valori energetici per porzione (1 porzione = 1 spicchio=100 g) :

Kcal 453
Proteine 15 g
Carboidrati 57 g
Grassi 18,5 g
Fibre 11 g

PANE ALLA ZUCCA



Ingredienti per 10 fette di pane:

300 g di Farina FIBERPASTA,
100 g di zucca,
6 g di sale,
1 cucchiaino di zucchero,
200 ml di latte,
12 g di lievito di birra.

Avvolgere la zucca in un pezzetto di carta forno ed infornarla a 160° per circa mezz'ora, dovrà risultare morbida; quindi schiacciarla con una forchetta (o frullarla con un mixer). Sciogliere il lievito nel latte tiepido. Quando il lievito si è sciolto nel latte, aggiungere lo zucchero, il sale e la zucca; amalgamiamo e poi uniamo la farina. Formiamo un panetto che lasceremo lievitare fino al raddoppio del volume iniziale. Trascorso questo tempo impastiamo il panetto ripiegandolo più volte su se stesso, riscaldandolo con le nostre mani, e facciamolo lievitare la seconda volta, dopo aver dato la forma desiderata, per 1 ora.

Infornare, in forno già caldo ed umido (ponete in forno alcuni cubetti di ghiaccio che sciogliendosi darà la giusta umidità) a 200° per circa 40 minuti.

Valori energetici per porzione (1 fetta) :

Kcal 102
Proteine 4 g
Carboidrati 19 g
Grassi 0,33
Fibre 4,5 g

PIADINA AI BROCCOLETTI NERI



Ingredienti per una persona:

una Piadina FIBERPASTA (100 g) ,
un fascetto di broccoletti neri (100g),
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva (10g),
un pizzico di sale,
uno spicchio d'aglio,
40 g di provoletta affumicata.

Pulire e lavare accuratamente i broccoletti, eliminare tutte le parti dure e lasciare solo le foglie; mettere le foglie, grondanti di acqua, in una padella con olio ed aglio. Lasciar stufare a fuoco vivace e salare alla fine. Mettere le verdure in un colino in modo che perdano gran parte della loro acqua. Scaldare la piadina in padella e farcirla con la provoletta e le verdure saltate.

Valori nutrizionali :

Kcal 514
Carboidrati 50 g
Proteine 30 g
Grassi 28 g
Fibre 13 g

MUFFINS ZUCCHINE E CACAO



Ingredienti per 8 muffins :

70 g di Farina FIBERPASTA,
80 g di zucchine,
15 g di cacao,
50 g di fruttosio puro
15 ml di olio di semi di girasole,
30 g di yogurt magro,
60 ml di acqua,
1 cucchiaino di lievito per dolci,
1 pizzico di sale,
confettini colorati.

Laviamo le zucchine e grattugiamole finemente; lasciamole 10 minuti in un colino perché possano perdere l'acqua di vegetazione. Adesso strizziamole ed uniamole agli altri ingredienti, alternando i liquidi alle polveri, creando un impasto morbido. Riscaldiamo il forno a 180°. Riempiamo i pirottini per $\frac{3}{4}$ della loro capacità ed inforniamo per circa 35 minuti. Decoriamo la superficie con confettini colorati.

Si consiglia di preparare i muffins il giorno prima affinché si crei la giusta umidità.

Valori nutrizionali per porzione (1 muffin) :

Kcal 187
Proteine 1,8 g
Grassi 13 g
Carboidrati 15,5 g
Fibre 1,4 g

Viene utilizzato il fruttosio puro in sostituzione del saccarosio per incrementare ulteriormente l'apporto di fibre e aumentare il senso di sazietà.

MUFFINS ALLA BANANA E CIOCCOLATO



Ingredienti per 8 muffins:

130 g di Farina FIBERPASTA,
1 uovo,
1 banana,
80 g di fruttosio puro
20 g di burro,
1 bicchiere di latte scremato,
mezzo yogurt magro,
1 cucchiaino lievito in polvere,
100 g di gocce di cioccolato fondente,
1 pizzico di sale,
1 pizzico di vaniglia.

Frullare la banana con l'uovo. Aggiungere lo zucchero e, man mano, tutti gli altri ingredienti alternando i liquidi con le polveri. Riempire i pirottini da muffins fino a $\frac{3}{4}$ della loro capacità ed infornare a 180° per circa 30'. Una volta raffreddati cospargerli di zucchero a velo.

Valori nutrizionali per porzione (1 muffin) :

kcal 195
Proteine 4 g
Carboidrati 45 g
Grassi 7 g
Fibre 2,9 g

TORTA DI MELE



Ingredienti per 8 porzioni:

300 g di Farina FIBERPASTA,
150 g fruttosio puro,
30 g di burro ,
1 uovo,
1 bicchiere di latte scremato,
½ yogurt magro,
700 g di mele golden delicious,
1 limone,
1/2 bustina di lievito per dolci,
una manciata di mandorle,
1 pizzico di sale.

Sbucciare le mele, privandole del torsolo e dei semi, e tagliarle a fette abbastanza sottili. Metterle in una terrina spruzzandole con poco limone. Lavorare prima l'uovo e lo zucchero, poi aggiungere il resto degli ingredienti alternando i liquidi e le polveri. Travasare l'impasto in uno stampo a cerniera di 24 cm. di diametro imburrito ed infarinato e disporre le mele a cerchi concentrici, infilandole per metà nell'impasto. Ricoprire la superficie con le mandorle . Cuocere in forno già caldo a 160° per 60'.

Valori nutrizionali per porzione (1 fetta = 100 g) :

Kcal 333
Proteine: 9,5 g
Grassi: 11,5 g
Carboidrati: 123 g
Fibra: 9 g

FiberPasta®



PER LA DIETA E LO SPORT



FiberPasta Srl

Via Caduti sul Lavoro, 2

60030 Monsano (AN)

Tel. 0731 605841

Email: info@fiberpasta.it

Web: www.fiberpasta.it

Facebook Contact: [FiberPasta](https://www.facebook.com/FiberPasta)