



Cucina & Sport

A tavola con **PASTA PRO** e **FARINA PRO**

Ricette a cura di
Emmanuele Semprini
Giada Sabbatini
Giuseppe Martorana
Giada Bordini

FiberPasta


Indice

GNOCCHI DI ZUCCA VEGANI E PROTEICI	Pag. 2
PENNE PROTEICHE IN CREMA DI CAPRA E POMODORINI SECCHI	Pag. 4
PANINO	Pag. 7
TORRETTA BLACK FOREST	Pag. 9
PASTA AL PESTO GENOVESE	Pag. 11
PANCAKE	Pag. 14
FUSILLI TOTANETTI	Pag. 16
PENNE , POMODORINI E RUCOLA	Pag. 19
PIZZETTE LIGHT	Pag. 21
BISCOTTI AL MICROONDE	Pag. 23





Emmanuele Semprini

Mi chiamo Emmanuele Semprini, ho 32 anni e sono un personal fitness trainer certificato EREPS (European Register of Exercise Professionals - EQF4) con la passione per il fitness, bodybuilding e alimentazione sportiva. Sono laureato in Ingegneria meccanica e per anni ho lavorato come Project Manager nel settore automotive, fino a quando ho deciso di fare della mia passione il mio lavoro. Ad aprile 2018 ho aperto il mio studio a Rimini, BLACK BUNKER. Basta varcare la soglia per accorgersi che dietro a delle pareti di colore nero, come suggerisce il nome, c'è tanta passione, professionalità e voglia di fare bene. Nel mio percorso di crescita nell'ambiente fitness mi sono scontrato con tutti i tipi di dieta, fino ad arrivare a quella che per me è la più sostenibile nel lungo periodo: LA DIETA FLESSIBILE. Da quando mi sono approcciato a questo modo di vedere la dieta, ovvero come uno stile di vita e non come una costrizione, i risultati sono arrivati immediatamente e con grande soddisfazione consiglio questo approccio a tutte le persone che seguo in studio o a distanza. Sono sempre stato un amante del buon cibo, pertanto ogni giorno preparo i miei pasti come se fossi in un ristorante, con la stessa attenzione per la materia prima e cura per i dettagli. A giugno 2018 ho lanciato la mia app BLACK GAINS (gratis su Appstore) dove sono raccolte, oltre alle informazioni ai servizi che offro, tante ricette particolari e fuori dagli schemi per non annoiarsi mai a tavola e finire per mangiare cibi tristi e poco interessanti sia dal punto di vista nutrizionale che gustativo.

Contatti e Social:

IG: [instagram.com/emmanuele.semprini](https://www.instagram.com/emmanuele.semprini)

Web: www.riminipersonaltrainer.com

App: BLACK GAINS (Appstore)

Mail: info@riminipersonaltrainer.com

Cell: +39 333 5440187

FiberPasta
la pasta che cambia



Gnocchi di zucca vegani proteici

di Emmanuele Semprini



Gnocchi di zucca vegani proteici

Ingredienti

Zucca dedica	450g
Farina Fiberpasta	40g
FARINAPRO	125g
Semi di Chia	10g
Acqua	50g

Macronutrienti per l'intera preparazione (circa 600g)

Carboidrati	114 g
Proteine	37 g
Grassi	7,6 g



Per prima cosa accendiamo il forno a 160°C (ventilato) e tagliamo la zucca privata dei semi, in fette dello spessore di circa 1,5-2 cm. Disponiamo le fette su una teglia e inforniamo per circa 30 minuti, di cui gli ultimi 5-6 con lo sportello del forno leggermente socchiuso interponendo un cucchiaino di legno. Successivamente dobbiamo preparare un composto chiamato Chia gel che andrà a sostituire l'uovo nella preparazione.

Per farlo sarà sufficiente frullare i semi di chia per 1-2 minuti in un mixer, aggiungere 50g di acqua e continuare a frullare per un minuto. Riponiamo quindi il composto in frigorifero, dove si conserva anche 3-4 giorni senza problemi, affinché raggiunga la giusta consistenza.

TIP:

Se vuoi fare gli gnocchi in 5 minuti ti basta avere 60g di gel di Chia in frigorifero e della zucca già cotta. La preparazione da qui in avanti è veramente rapida!

A cottura ultimata, togliamo la zucca dal forno e la spelliamo. Frulliamo la zucca ancora calda con un frullatore a immersione o un mixer, insieme al gel di Chia preparato in precedenza fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Aggiungiamo poco alla volta la zucca al mix di farine e cominciamo a impastare, tenendo bene a mente che è normale che l'impasto rimanga un po' umido. Formiamo delle palline aiutandoci anche con la farina che avevamo tenuto da parte e modelliamole per formare dei cilindri del diametro di circa 1 cm. Tagliamo l'impasto con un tarocco o un coltello per formare gli gnocchi. Spolveriamo i nostri gnocchi di zucca proteici con un po' di farina per non farli attaccare tra loro.

La cottura è identica a quella degli gnocchi tradizionali: portiamo l'acqua a bollore e versiamo gli gnocchi lasciandoli cuocere fino a che non vengano spontaneamente a galla; a quel punto li scoliamo aiutandoci con una ramaiola o un mestolo forato.

Una volta cotti, potete saltarli in padella con poco olio di cocco e salvia oppure con un cucchiaino di besciamella light e salmone selvaggio o per i più golosi un filo d'olio e scaglie di tartufo.

Buon appetito!



*Penne proteiche in crema di
capra e pomodorini secchi*

di Emmanuele Semprini



Penne proteiche in crema di capra e pomodorini secchi

Ingredienti

PASTAPRO	100g
Yogurt Greco di capra	75g
Latte parzialmente scremato delattosato	50g
Pomodorini secchi	30g
Una manciata di origano essiccato	
Qualche goccia di tabasco	
Sale e pepe	(q.b.)
Aglio in polvere	(opzionale)

Macronutrienti ricetta

Carboidrati	54,6 g
Proteine	36,3 g
Grassi	7,4 g



Mettiamo a bollire l'acqua come faremmo con qualsiasi altro tipo di pasta, nel frattempo versiamo tutti i restanti ingredienti in un mixer.

Frulliamo per circa un minuto fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Se l'acqua sta già bollendo buttiamo la pasta e la cuociamo come da indicazioni riportate sulla confezione lasciandola indietro di un minuto per poi saltarla col sugo che abbiamo preparato.

Vi consiglio di non salare l'acqua in quanto la crema è già molto sapida di suo. Una volta scolata la pasta la facciamo saltare per un paio di minuti con il condimento, amalgamando con una spatola in modo da raccogliere quanto più sugo possibile.

TIP:

Per praticità e per risparmiare tempo puoi concludere la preparazione e saltare la pasta anche nella stessa pentola dove l'hai cotta.

Se volete stupire i vostri ospiti potete usare un coppapasta per dare forma alla vostra creazione, decorare il piatto con qualche foglia di timo fresco e qualche goccia di tabasco.

Buon appetito!





Giada Sabbatni

Mi chiamo Giada, ho 27 anni e sono un'infermiera. Dopo il mio lavoro, la mia grande passione è la cucina "Fit", o meglio il grande mondo del fitness in generale. Da circa un anno ho intrapreso la strada del Bodybuilding, non a livello professionistico e, almeno per ora, non intendo seguire un percorso di preparazione da gara. Ma la sala pesi mi sta regalando delle soddisfazioni immense, tanto quanto la cucina. Quando cucino lascio andare ogni freno, scelgo gli ingredienti seguendo l'istinto, assaggio, provo, sperimento e cerco sempre di creare qualcosa che sia unico, che mi permetta di vivere un'esperienza gustosa, divertente e soprattutto sana. Grazie ai prodotti Fiber Pasta è stato possibile realizzare ricette che mi hanno soddisfatta davvero molto. Spero ogni giorno di poter trasmettere la mia passione e l'amore che mi regala la cucina alle persone che mi seguono, perché è davvero speciale.

Contatti e Social:
IG: [instagram.com/fit.jade.iifym](https://www.instagram.com/fit.jade.iifym)





Panino
di Giada Sabbatini



Panino

Ingredienti

FARINAPRO	80g
Lievito di birra	3g
Acqua	(q.b.)

Impastare e lasciar lievitare per tutto il tempo che si ha a disposizione, non meno di 3-4 ore.

Cuocere in vaporiera di bambù: scaldare l'acqua in una pentola, applicare la vaporiera e inserire l'impasto a forma di panino nel cestello, sopra a un quadratino di carta forno (deve essere della forma del panino, non troppo grande, in modo da non ostruire il passaggio del vapore).

Chiudere con il coperchio e lasciare cuocere per 40 minuti senza mai sollevarlo. Farcire a piacere.





Torretta Black Forest

di Giada Sabbatini



Torretta Black Forest

Ingredienti

Per i pancake:

FARINAPRO	50g
Cacao amaro	3g
Lievito per dolci	3g
Albumi	120ml
Latte di mandorla (o latte a scelta)	50ml

Per la farcitura:

yogurt greco (o formaggio spalmabile, o yogurt classico)	100g
Ciliegie	10-15 pz

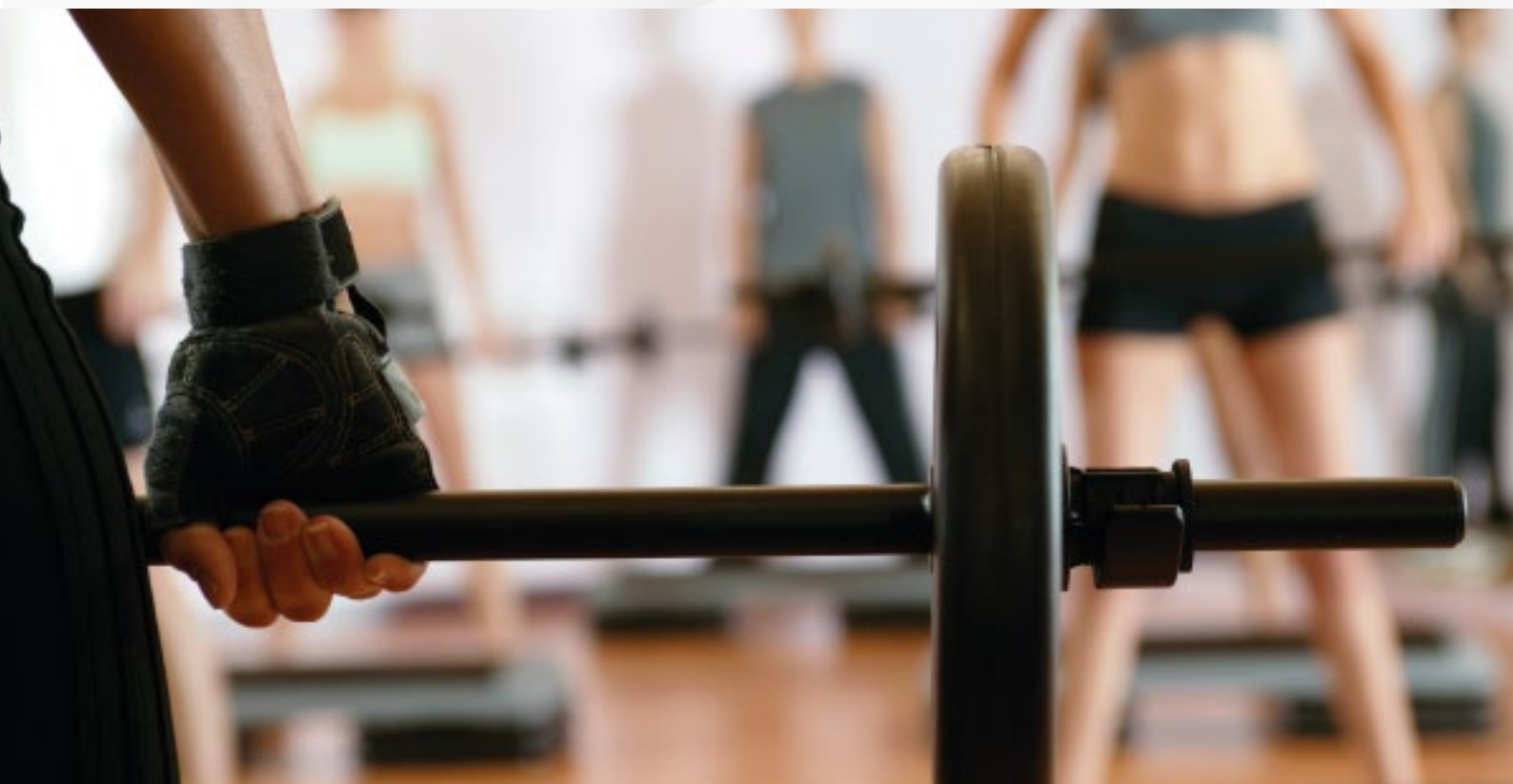
Ingredienti

Per la crema:

Cacao amaro	15g
Acqua	(q.b.)



Unire gli ingredienti e formare un composto liscio e omogeneo. Cuocere i pancake e lasciarli raffreddare. Nel frattempo preparare la crema al cacao mescolando in un pentolino l'acqua e il cacao amaro, a fuoco dolce, finché non si addensa. Creare la torretta farcendo con lo yogurt fra un pancake e l'altro. Rovesciare a cascata la crema di cacao e completare con le ciliegie.





Pasta al Pesto Genovese

di Giada Sabbatini



Pasta al Pesto Genovese

Ingredienti

PASTAPRO	100g
Melanzana	1pz
Pomodorini	100g
Pesto genovese	25g
Basilico fresco	
Uovo	1pz

Cuocere la pasta. Nel frattempo tagliare la melanzana a pezzetti e cuocerla in microonde (oppure a rondelle e grigliarla). Tagliare in 4 i pomodorini e condirli con il basilico fresco. Una volta cotta la pasta condirla con il pesto genovese e lasciarla raffreddare. Unire le verdure alla pasta e lasciar riposare in frigo. Cuocere l'uovo all'occhio di bue e disporlo delicatamente sopra al piatto di pasta.





Giuseppe Martorana

Top Level Personal Trainer. Significa aver acquisito il massimo livello di Top Trainer con una o più certificazioni in diversi settori dell'allenamento della persona. Ho dedicato dieci anni nello studio e nell'applicazione del Training di alta qualità. Per questo riesco a comprendere facilmente quali siano le strategie migliori per operare in ogni situazione, anche le più difficili come casi di obesità e anoressia.

Model. Oltre al Bodybuilding e il fitness ho lavorato in agenzie moda come Calvin Klein Underwear e come fotomodello per vari marchi per immagini di copertina moda uomo.

Lifestiler. Amare sé stessi e dedicarsi totalmente alla cura del proprio corpo non è semplicemente fare sport ma impegnarsi per cambiare totalmente la propria vita. Il proprio aspetto fisico, aumentare l'autostima per stare totalmente bene con se stessi non sono un hobby ma uno stile di vita vero e proprio. Nella mia vita ho deciso di dedicarmi all'allenamento per aiutare chi ha bisogno di dare una svolta concreta alla sua situazione fisica.

#Nofilter Blogger. Non ho molti peli sulla lingua. Mi piace consigliare prodotti o servizi solo se li considero totalmente in linea con i miei standard di qualità. Non amo i filtri in nessun contesto, credo che la spontaneità sia una cosa fondamentale: non vendo i miei consigli al miglior offerente, ma li regalo solo a quelle aziende che lavorano con serietà.

Contatti e Social:
IG: [instagram.com/ilmartopt](https://www.instagram.com/ilmartopt)



Pancake

di Giuseppe Martorana



Pancake

Ingredienti per 4 Pancakes

FARINAPRO	55g
1 cucchiaino di cacao amaro	
Albumi	125g
Banana matura	100g
1 bustina di stevia	
2 cucchiai di latte di soia	
Una puntina di lievito per dolci	



Se vi allenate al mattino non dovete assolutamente farlo a stomaco vuoto, tuttavia le colazioni classiche potrebbero essere troppo pesanti. Un'ottima soluzione al problema sono questi deliziosi pancake proteici. Prepararli è molto semplice, ma avrete bisogno di uno sbattitore elettrico..

Montate li albumi a neve ferma (sarete riusciti quando, piantando uno stuzzicadenti nell'albume montato, questo rimarrà fermo in piedi) e metteteli in frigo a riposare;

Prendete una ciotola abbastanza grande e schiacciate le banane con una forchetta;

Aggiungete il dolcificante e mischiate bene;

Aggiungete il latte e amalgamate con una frusta: non devono rimanere grumi;

Aggiungete cacao, farina e una punta di lievito (utilizzate il dietro di un cucchiaino per misurarlo);

Prendete gli albumi montati dal frigo e aggiungeteli un po' alla volta con una spatola: fate attenzione a mescolare delicatamente portando l'impasto dal basso verso l'alto;

Accendete il fornello mantenendo il fuoco basso: metteteci sopra uno spargifiamma e una padella antiaderente (per un pancake servono tre cucchiai di impasto);

Lasciate cuocere lentamente e girate quando il primo lato si sarà dorato secondo i vostri gusti (aumentate il tempo di cottura se lo preferite più dorato o diminuitelo se apprezzate i pancake più pallidi);

Impiattate e condite a piacere.





Fusilli Totanetti
di Giuseppe Martorana



Fusilli Totanetti

Ingredienti per 4 porzioni

FUSILLI PASTAPRO	330g	Peperoncino (q.b.)
Totanetti puliti	400g	Sale e Pepe (q.b.)
15 fiori di zucca		
1 filetto d'acciuga		
1 spicchio d'aglio		
½ bicchiere di vino bianco		
1-2 mestoli di brodo vegetale		
2 rametti di prezzemolo		
3 rametti di timo limonato		
1 cucchiaino di zenzero grattugiato		
olio extra vergine di oliva	(q.b.)	



Una ricetta golosa e leggera: pasta con totani, fiori di zucca, zenzero, limone e prezzemolo. Un piatto dal profumo estivo, saporito e sano. PastaPro è perfetta per questo condimento così variegato e il colore più scuro della pasta integrale si sposa bene con i colori degli elementi perché la prima cosa da ricordare, in cucina, è che anche l'occhio vuole la sua parte.

Tempo di preparazione: 30min (10min preparazione + 20min cottura)

In una padella grande mettete a rosolare aglio e peperoncino. Quando l'olio si sarà ben scaldato aggiungete i totani e saltateli a fuoco vivace; aiutatevi con un cucchiaino di legno perché non si attacchino alla padella.

Quando si saranno ben rosolati e avranno cambiato colore aggiungete il vino bianco, abbassate la fiamma e coprite con un coperchio perché sfumino. Controllate più volte: se si asciugano troppo aggiungete uno o due mestoli di brodo vegetale (a seconda che vi piaccia una pasta più asciutta o più sugosa).

Mentre i totani sfumano, preparate i fiori di zucca lavandoli e sfilettandoli.

Prendete una padellina piccola e metteteci un cucchiaio d'olio e il filetto di acciuga; fate scaldare e aggiungete i fiori. Fate cuocere con fuoco vivace fino a quando i fiori non si saranno ben ammorbiditi e l'acciuga sciolta nell'olio.

Versate i fiori nella padella con i totani e mescolate bene per amalgamare i sapori. Se i totani sono cotti (si tagliano in due con una forchetta con facilità) spegnete il fuoco e lasciate coperta la padella.

Fate bollire dell'acqua in una pentola e cuocete la pasta secondo le vostre preferenze (più al dente o più morbida).

Mentre la pasta cuoce tritate il prezzemolo e il timo, unite lo zenzero e aggiungete il trito alla salsa di totani.

A cottura ultimata riaccendete il fuoco sotto i totani, scolate la pasta e versatela direttamente nella padella di salsa. Mantecate per un minuto almeno stando attenti a non far asciugare troppo il tutto (nel caso basterà aggiungere un altro po' di brodo o due cucchiaini di acqua di cottura).

Impiattate e decorate a piacere con rametti di timo o prezzemolo.



Giada Bordini

Sono Giada Bordini, una ragazza di 19 anni e pratico sport dall'età di 5 anni. Principalmente ballo caraibico: una delle mie più grandi passioni da quando sono nata e che ho mantenuto nel tempo, nonostante smisi di frequentare scuola e corso, e che, tutt'ora, ho ripreso più intensamente; e culturismo: iniziato seriamente a 16 anni, diventato ormai più che uno sport a fine estetico, ma un vero e proprio stile di vita e di pensiero. Oltre a ciò, ho praticato anche nuoto per 6 anni e pallavolo agonistico per 5. Quindi oggi mi definisco una sportiva in generale e culturista e ballerina nello specifico. Sono una ragazza molto solare ed estroversa, determinata, testarda ed ambiziosa. Sono alla continua ricerca di nuovi stimoli; sia perché non sto star ferma, sono iperattiva ahahah, sia perché amo sempre cimentarmi in nuove sfide! Trovo stimolante mettermi alla prova perché credo fermamente che da ogni esperienza si può imparare qualcosa ed arricchire o migliorare quella che è la propria persona. Sono davvero lieta di partecipare a questo e-book e ringrazio il team di FiberPasta per avermi scelta. Spero che le mie ricette possano piacervi o comunque essere di spunto.

Contatti e Social:

IG: [instagram.com/@giada.bordini](https://www.instagram.com/@giada.bordini)

Facebook: Giada Bordini

Mail: giadabodybuilding@gmail.com





Penne, Pomodorini e Rucola
di Giada Bordini



Penne, Pomodorini e Rucola

Ingredienti

PENNE PASTAPRO	100g
Pomodorini	(q.b.)
Rucola	(q.b.)
Pangrattato	10g
1 spicchio d'aglio e cipolla basilico e pepe.	

Tagliare in piccoli pezzi l'aglio, la cipolla, i pomodorini a metà e metterli a cuocere in una padella con un po' d'acqua. Lavare e sminuzzare la rucola.

In una padellina pre-riscaldata scottate il pangrattato. Quando il sughetto sarà pronto, aggiungere basilico, pepe e rucola. Quando la pasta sarà cotta, unire anche quest'ultima e servire con il pangrattato spolverato sopra.





Pizzette Light
di Giada Bordini



Pizzette Light

Ingredienti

FARINAPRO

500g

1 bustina di lievito madre essiccato
salsa di pomodoro condita con basilico,
origano, aglio in polvere e olio quanto preferite

2 mozzarelle light
sale e acqua

(q.b)

Impastare la farina con il lievito ed un pizzico di sale e acqua, fino ad ottenere una palla liscia. Coprire e lasciar riposare al caldo per 1 ora. Stendere l'impasto con un mattarello per uno spessore di 5 cm circa e, con l'aiuto di un bicchiere, creare le mini-pizzette. Mettere quest'ultime nella placca del forno con la carta forno e condirle con salsa e mozzarella. Cuocere in forno a 180° ventilato sotto-sopra per circa 10-15 min.





Biscotti al Microonde
di Giada Bordini



Biscotti al Microonde

Ingredienti

FARINAPRO	70g
Back proteine neutre adatte alla cottura	50g
Farina di riso (o fecola di patate/maizena)	40g
gocce di cioccolato	(q.b.)
2 cucchiaini di lievito vanigliato	
1 bustina di vanillina	
Olio (io ho usato il burro di nocciole)	40ml
Miele e dolcificante se non sentite l'impasto abbastanza dolce	50g
Latte scremato (regolatevi voi)	120ml
1 pizzico di sale	
granella di nocciole a piacere per decorare.	



Unire tutti gli ingredienti secchi: farina, proteine, farina di riso, gocce di cioccolato, lievito, vanillina, pizzico di sale e mescolate. Aggiungete quindi il miele e il burro che deve essere sciolto (o l'olio), ed iniziate a girare il composto versando man mano il latte. Impastate con le mani fino ad ottenere una palla solida e stendetela con l'aiuto di un mattarello. Successivamente, utilizzando una tazzina o una formina, ricavate i vostri biscotti e riponeteli su un foglio di carta da forno nel piatto del microonde. Spennellate con del latte scremato e versate la granella di nocciole. Io ho cotto in modalità crosty per 4 min ma controllate la cottura in base al vostro microonde.



FiberPasta



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

Tel: +39 0731 605841

Fax: +39 0731 619057

E-mail: info@fiberpasta.it

follow us

