



We wish you a



Christmas

Indice

Mini pancakes salati	Pg. 4
Waffles	Pg. 5
Carbonara Fit	Pg. 6
Torta all'ananas	Pg. 7
Tagliatelle pere, radicchio e mandorle	Pg. 8
Trecce di pan brioche, uvetta e noci	Pg. 9
Fettuccine con purea di cavolo viola allo zenzero, salmone selvaggio saltato e granella di pistacchi	Pg. 10
Spaghetti con crema di zucca alla curcuma, crudo light e datteri saltati	Pg. 11
Tortino arancia e cioccolato	Pg. 12
Torta carote e mandorle	Pg. 13



Autrici ricette

Anna Vianello	Instagram @annavianello
Daniela La Pace	Instagram @daniela_personal_trainer_
Sofia Mazzola	Instagram @sofi_fit06
Sonia Alikaj	Instagram @sonialikaj
Lella Costanzo	Instagram @fitlella79



Mini pancakes salati

di Anna Vianello (IG @annavianello)

Occorre innanzitutto una terrina abbastanza capiente nella quale si andranno a mischiare i 50g di FarinaPro e 50g di farina di ceci. Una volta unite le due farine, muniti di frusta da cucina, iniziare piano piano ad aggiungere l'acqua leggermente tiepida (ciò per permettere all'impasto di mescolarsi meglio) fino a che non otterrete un composto non troppo liquido ma nemmeno troppo solido. Aggiungere poi una bella spolverata di curcuma e di zenzero. Ovviamente potete aggiungere la spezia che più vi aggrada e nella quantità che più ritenete opportuna per i vostri gusti.

Come ultima cosa aggiungere un cucchiaino di olio evo e mescolare un'ultima volta in maniera energica. Nel frattempo avremmo fatto riscaldare una padella abbastanza ampia da poter contenere 3/4 pancakes in base alle dimensioni che vogliamo abbiano. A padella bella calda ungere di olio con una salviettina. Con un cucchiaino raccogliere un po' di pastella e depositarla sulla teglia, così per tre volte. Completato il terzo pancake, risanare il primo già fatto aggiungendo dell'altra pastella, questo permetterà ai vostri pancakes di essere molto spumosi, soffici ed alti pur non usando il lievito o altro agente chimico.

Dopo due minuti potrete girare i pancakes permettendo quindi all'altro lato di cuocere. Quando otterrete la giusta doratura su entrambi i lati che conferisce quella lieve croccantezza, toglierli dal fuoco con l'aiuto di una spatola. Iniziare quindi a farcire a piacimento. In questo caso io ho adagiato i nostri pancakes su un letto di spinacino fresco appena condito con un po' di limone ed olio evo. Ho alternato poi i miei pancakes a strati facendo con guacamole semplicemente schiacciando l'avocado, condendolo con un po' di limone e della zucca precedentemente cotta al vapore.

Ingredienti

50 g FarinaPro
50 g farina di ceci
Acqua quanto basta per rendere
il composto liscio ma non
troppo liquido
Curcuma
Zenzero
Un cucchiaino di olio evo

Farciti con:
Letto di spinacino
Guacamole
Zucca al forno



Waffles

di Anna Vianello (IG @annavianello)

Occorre innanzitutto una terrina abbastanza capiente nella quale andrete a montare leggermente l'albume con l'utilizzo della sola frusta da cucina. Ottenuta una spuma, aggiungere a poco a poco la FarinaPro continuando a mescolare. Quando il tutto vi sembrerà ben mescolato procedere con l'aggiunta del latte a filo.

In questo caso potete preferire qualsiasi tipo di latte, io ho preferito quello di mandorla il quale conferisce una dolcezza del tutto naturale senza l'aggiunta di ulteriore dolcificante. Infine una bella spolverata di cannella. Avrete bisogno in questo caso dello stampo per riuscire a creare i vostri waffles. Io uso una piastra. Il tempo di cottura è di 4 minuti. Ultimati i 4 minuti potete finalmente predisporre i waffles su un piatto ed iniziare a decorare e a farcire il tutto. In questo caso io ho utilizzato frutti rossi, anacardi, mandorle, nocciole, uvetta, scaglie di cocco, kiwi ed in fine una bella spolverata finale di cannella.



Ingredienti

(x 3 Waffles)
130 ml di albume
60 g FarinaPro
20ml di latte di mandorla
Cannella

Guarniti con:
Frutti rossi
Anacardi
Mandorle
Nocciole
Uvetta

Scaglie di cocco
Kiwi
Spolverata finale
di cannella



Carbonara Fit

di Daniela La Pace (IG @daniela_personal_trainer_)

Tagliare a cubetti la bresaola
Rompere 2 uova ed amalgamarle con del grana grattugiato.
Dopo aver scolato le tagliatelle lasciando un po' dell'acqua di cottura, metterle in una padella antiaderente e versare sopra l'uovo amalgamandolo con i cubetti di bresaola.

Mescolare fino a quasi asciugare completamente l'acqua di cottura e il piatto è pronto!

Ingredienti

200 g bresaola
Tagliatelle FiberPasta
Uova
Grana grattugiato



Torta all'ananas

di Daniela La Pace (IG @daniela_personal_trainer_)

Mischiare farina uova e latte con un mixer, aggiungere il bicarbonato ed una spruzzata di limone per attivare la lievitazione. Frullate le noci e aggiungetele al composto, aggiungete lo yogurt e amalgamate.

Tagliate mezzo ananas a cubetti da inserire nell' impasto, lasciando 5 fette per la decorazione, decorate unendo anche noccioline tritate, infornate a 180° per 40 minuti.



Ingredienti

250 g di farina FiberPasta
3 uova
1 vasetto yogurt greco 0
50 g di noci
1 cucchiaino di bicarbonato
50 g latte di soia
1 ananas grande



Tagliatelle pere, radicchio e mandorle

di Sofia Mazzola (IG @sofi_fit06)

Affettare finemente lo scalogno e farlo rosolare in una padella con un goccio di olio, una volta dorata aggiungere il radicchio e la pera e far cuocere con un coperchio fino a che la pera non si sia ammorbidita e il radicchio appassito, sfumare con del vino rosso.

Intanto lessate le tagliatelle in acqua salata, scolare al dente e saltare in padella con il condimento per qualche minuto, aggiungere infine un po' di grana grattugiato per mantecare.

Completare il piatto con una manciata di mandorle a lamelle, del grana grattugiato grosso, un goccio di olio e un po' di pepe.



Ingredienti

80 g di Tagliatelle FiberPasta
1/2 radicchio tagliato a listarelle
1 pera piccola o 1/2 grande
10 g di mandorle
1/2 scalogno

olio extravergine di oliva
vino rosso
Per l' impiattamento:
grana grattugiato
scaglie di mandorle

Trecce di pan brioche, uvetta e noci

di Sofia Mazzola (IG @sofi_fit06)

Per preparare la vostra treccia prendete una ciotola capiente, mettete all'interno la farina setacciata e formare una fontana. Versate il latte in una tazza e dentro sciogliete il lievito di birra. All'interno della fontana rompete 1 uovo, aggiungete lo zucchero, l'olio, il latte con il lievito di birra, la scorza grattugiata di 1 limone e amalgamate tutti gli ingredienti tra loro.

Trasferite il composto su una spianatoia e lavorate bene l'impasto fino a formare una palla che metterete in una ciotola, leggermente infarinata, per farla lievitare. Coprite con un canovaccio e lasciate riposare fino al raddoppio (2-3 ore). Trascorso il tempo riprendete l'impasto che sarà raddoppiato di volume, e lavoratelo di nuovo sulla spianatoia. Dopodiché dividetelo in 6 parti e formate dei salsicciotti che dividerete in due e formerete le trecce. Successivamente disponete le trecce su una teglia ricoperta da carta da forno e fate lievitare ancora per un paio d'ore nel forno spento. Spennellare con il latte le vostre treccine e mettete in forno già caldo a 170° per circa 20 minuti. Servite ancora calde con dello zucchero a velo.

Ingredienti

175g di farina manitoba integrale
100 g di farina FiberPasta
100 g di FarinaPro
125 ml di latte parzialmente scremato
70 ml di olio d'oliva
1 uovo intero
7 g di lievito di birra secco o 25 g fresco
la buccia grattugiata di un limone
50 g di zucchero di canna
cannella
30 g di uvetta
20 g di noci

Facoltativo:
latte x spennellare sulle brioches
zucchero a velo



Fettuccine con purea di cavolo viola allo zenzero, salmone selvaggio saltato e granella di pistacchi

di Sonia Alikaj (IG @sonialikaj)

Far bollire il cavolo viola. Una volta pronto far bollire l'acqua per le fettuccine con un pizzico di sale grosso.

Ridurre in purea il cavolo con del sale, pepe nero e zenzero.

“Buttare” le fettuccine in pentola e in una padella bel calda far rosolare il salmone con della cipolla tritata. Una volta pronte le fettuccine versarle nella stessa padella del salmone e amalgamare il tutto con la curcuma ed il pepe nero.

Fare nel piatto un letto di purea, comporre con le fettuccine, la granella di pistacchi e l'olio. Se amate le spezie, anche un pizzico di mix di spezie piccanti non guasta.

Ingredienti

100 g Tagliatelle FiberPasta
150 g cavolo viola
60 g salmone selvaggio affumicato
5 g granella di pistacchi
5 g di olio
zenzero in polvere
pepe nero
curcuma
sale q.b.



Spaghetti con crema di zucca alla curcuma, crudo light e datteri saltati

di Sonia Alikaj (IG @sonialikaj)

Far bollire l'acqua per la pasta. Tagliare la zucca e metterla in microonde con dell'acqua per velocizzare la preparazione: 4/5 minuti alla massima potenza. Una volta pronta mettere la zucca nel mixer con lo yogurt greco 0%, curcuma, pepe nero, un pizzico di sale e un filo d'olio.

Mettere la pasta a bollire e nel mentre, dopo aver messo la padella a scaldare per bene, saltare e dorare il prosciutto crudo e i datteri tagliati. Una volta pronti gli spaghetti, fateli scolare bene e amalgamateli con la crema e con una parte di prosciutto e datteri. Servire il tutto con il restante condimento croccante.



Ingredienti

100 g Spaghetti FiberPasta
150 g di Zucca Butternut
30 g yogurt greco 0%
80 g prosciutto crudo sgrassato o light

5 datteri
curcuma in polvere
pepe nero
sale q.b.



Tortino arancia e cioccolato

di Lella Costanzo (IG @fittlella79)

Frullare la buccia d'arancia insieme allo zucchero di canna. Unire la farina setacciandola, l'olio, le uova, il lievito e il succo d'arancia. Amalgamare tutto con un cucchiaino di legno.

Versare il composto in uno stampo a cerniera del diametro di 24 cm. Prima di infornare mettere il cioccolato a pezzettini un po' sparsi. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 40 minuti. Prima di servire spolverizzare il tortino con zucchero a velo.



Ingredienti

250 g di Farina FiberPasta
80 g di olio di semi di arachidi
150 g di zucchero di canna
3 uova
1 bustina di lievito per dolci
70 g di cioccolato fondente
1 arancia (servono la buccia e il succo)
zucchero a velo

Torta carote e mandorle

di Lella Costanzo (IG @fittlella79)

Frullare le mandorle e mettere da parte; frullare le carote e mettere da parte. Frullare lo zucchero insieme alla buccia di limone. Unire le carote e le mandorle. Aggiungere le uova, la farina, il sale e il lievito.

Dopo aver amalgamato tutto versare il composto in una teglia per ciambella a cerniera. Infornare a 170 gradi per circa 50 minuti.



Ingredienti

300 g di carote
300 g di mandorle
200 g di zucchero di canna
4 uova
80 g di Farina FiberPasta
1 bustina di lievito per dolci
scorza di limone
pizzico di sale





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

SERVIZIO CLIENTI
Tel. 073 1.605841
info@fiberpasta.it
www.fiberpasta.it



FiberPasta®

