

A woman with blonde hair, wearing a dark green sleeveless top, is smiling and cooking in a kitchen. She is holding a wooden handle of a purple wok with a black speckled interior, which is placed on a white gas stove. The stove has two control knobs with 'OFF' labels. The background shows white kitchen cabinets and a white backsplash with a subtle floral pattern.

FiberPasta[®]

ONEDAYPRO

L'EBOOK REALIZZATO CON LE VOSTRE RICETTE

ONE DAY PRO





FiberPasta PRO

**DALLA COLAZIONE ALLA CENA PER UN'ALIMENTAZIONE PRO
CON LE RICETTE DEI NOSTRI FAN**

LE VOSTRE RICETTE

Muffin low carb

MANGIARECONLATESTA.COM

05



Colazione

Tagliatelle low carb

emanuele_semprini

07



Pranzo

Giga Pancake Pollo, Patate, Mele e Rosmarino

fit.jade.iifym

09



Pranzo

Plumcakes proteici cuor di mela

cookingzone_stayfit

11



Merenda

Panzerotti filanti

YourSportNutrition

13



Cena

Waffel salati

valerosamente

15



Cena



La **Linea PRO di FiberPasta** comprende Pasta, Farina e i nuovissimi Taralli. Tutti i prodotti hanno un alto contenuto di **proteine vegetali**, ideali per incrementare l'apporto proteico nella dieta degli sportivi! Utilizzano solo grano 100% italiano e hanno un profilo amminoacidico completo (abbinano al grano le proteine del pisello), con tutto il buon sapore della tradizione italiana. I prodotti Pro di FiberPasta si possono acquistare in punti vendita specializzati, in alcuni supermercati e online sul nostro e-commerce www.fiberpastashop.it

Questo ebook di ricette con prodotti della linea Pro di FiberPasta è stato realizzato con il contributo dei nostri fan. Tra le centinaia di ricette che ci sono arrivate ne abbiamo selezionate 10 e poi abbiamo lasciato scegliere a voi quali di queste desideravate vedere pubblicate.

Dobbiamo quindi ringraziare tutti voi che ci seguite e ci scegliete ogni giorno!



Colazione

Muffin low carb

MANGIARECONLATESTA.COM



Muffin low carb

MANGIARECONLATESTA.COM

INGREDIENTI

20g Mirtilli secchi
2 Uova intere
35g Farina di castagne
35g Burro di arachidi al pistacchio
35g Farina proteica FarinaPro
50ml Acqua o latte vegetale
5g Lievito istantaneo o bicarbonato più limone
Aroma MOU



PROCEDIMENTO

1. Preriscaldate il forno a 180°.
2. In una ciotola montate le uova con il burro di arachidi e il latte vegetale.
3. Versare le polveri e l'aroma, monta ancora un pò.
4. Aggiungere i mirtilli e mescola ancora.
5. Versare nei pirottini per muffin l'impasto e cuoci per 20 minuti.
6. Appena saranno tiepidi potete servirli.



Pranzo

Tagliatelle lowcarb

emmanuele_semprini



Tagliatelle low carb

emanuele_semprini

INGREDIENTI

250g Albume d'uovo
120g Spinaci surgelati
Acqua q.b. circa 30-40g
30g FarinaPro
Sale q.b. e Pepe q.b.
2g Idrolitina



PROCEDIMENTO

1. Iniziamo preparando una pastella mischiando gli ingredienti tra loro.
2. Lasciamo per ultima l'idrolitina che faremo agire con 30-40g di acqua.
3. Pronta la pastella, che dev'essere sufficientemente "lenta", ne versiamo un paio di cucchiari in una padella antiaderente stendendola sottile come una crepe.
4. Cuociamo entrambi i lati senza farla seccare e disponiamola su un tagliere, arrotolandola in modo da formare un cilindro.
5. Tagliamo quindi il cilindro in strisciole sottili, dello spessore di circa 5mm.

"Le albumelle sono pronte, basterà saltarle un solo minuto in padella con il condimento che desideriamo."



Pranzo

Giga Pancake Pollo, Patate, Mele e Rosmarino

fit.jade.iifym



Giga Pancake Pollo, Patate Mele e Rosmarino

fit.jade.iifym

INGREDIENTI

75gr Petto di pollo

1/2 Mela

130ml Albumi

Rosmarino q.b.

Aglione, cipolla, pepe e/o altre spezie che preferite

20gr FarinaPro

20gr Farina di lupini

20gr Flocchi d'avena neutri

50g Flocchi di patate per puré



PROCEDIMENTO

1. Fate grigliare il pollo e nel frattempo tagliate la mela a cubetti.
2. Unite le farine, aggiungete un pizzico di lievito per preparazioni salate e le spezie.
3. Unite gli albumi e iniziate a mescolare, i flocchi di patate assorbono tanta acqua quindi aggiungetene mano a mano fino a ottenere un impasto cremoso e non solido.
4. Cuociamo entrambi i lati senza farla seccare e disponiamola su un tagliere, arrotolandola in modo da formare un cilindro.
5. Cuocete in un padellino abbastanza alto, 15-20minuti su un lato a fiamma bassa, altri 10 minuti sull'altro lato, poi un paio di minuti a fiamma alta per fare la crosticina.



Merenda

Plumcakes proteici cuor di mela

cookingzone_stayfit



Plumcakes proteici cuor di mela

cookingzone_stayfit

INGREDIENTI

70 ml Albume pastorizzato

30 ml Latte di cocco non zuccherato

10 gr Farina di mandorle

Mezza mela Golden (circa 80 gr)

50 gr FarinaPro

Buccia di limone non trattato grattugiata quanto basta
un goccio di olio EVO o di cocco (per ungere i pirottini)

Mezzo cucchiaino di lievito istantaneo per dolci

3 gocce di dolcificante Drip Zero gusto Cookies



PROCEDIMENTO

1. Ridurre più di metà della mela in purea, e tagliare a fettine sottili la restante parte per la decorazione.
2. Sbattere gli albumi con l'aiuto di fruste elettriche con la buccia del limone e il dolcificante, dunque aggiungere il latte di cocco e la purea di mela, fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungere gradualmente la farine setacciate e per ultimo il lievito in polvere, fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Oleare ed infarinare i pirottini, dunque versarvi il composto e decorare con le fettine di mela.
4. Infornare in forno preriscaldato a 180°C, modalità "statico" per circa 30 minuti. Al termine spegnere il forno e lasciare i plumcakes nel forno spento per qualche minuto.
5. Una volta estratti dal forno, lasciar intiepidire i dolcetti prima di togliere i pirottini e gustare.



Cena

Panzerotti filanti

YourSportNutrition



Panzerotti filanti

YourSportNutrition

INGREDIENTI

- 50 gr FarinaPro
- 20 gr Farina integrale
- 50 ml Latte senza lattosio
- Un pizzico di sale
- 1 Cucchiaino raso di lievito istantaneo per pizze salate
- 1 Cucchiaino di olio EVO
- Qualche goccia di miele (1-2 gr)
- 63 gr Mozzarella light (circa mezza mozzarella da 125 gr)
- 2 Pomodorini ciliegini
- qualche foglia di basilico



PROCEDIMENTO

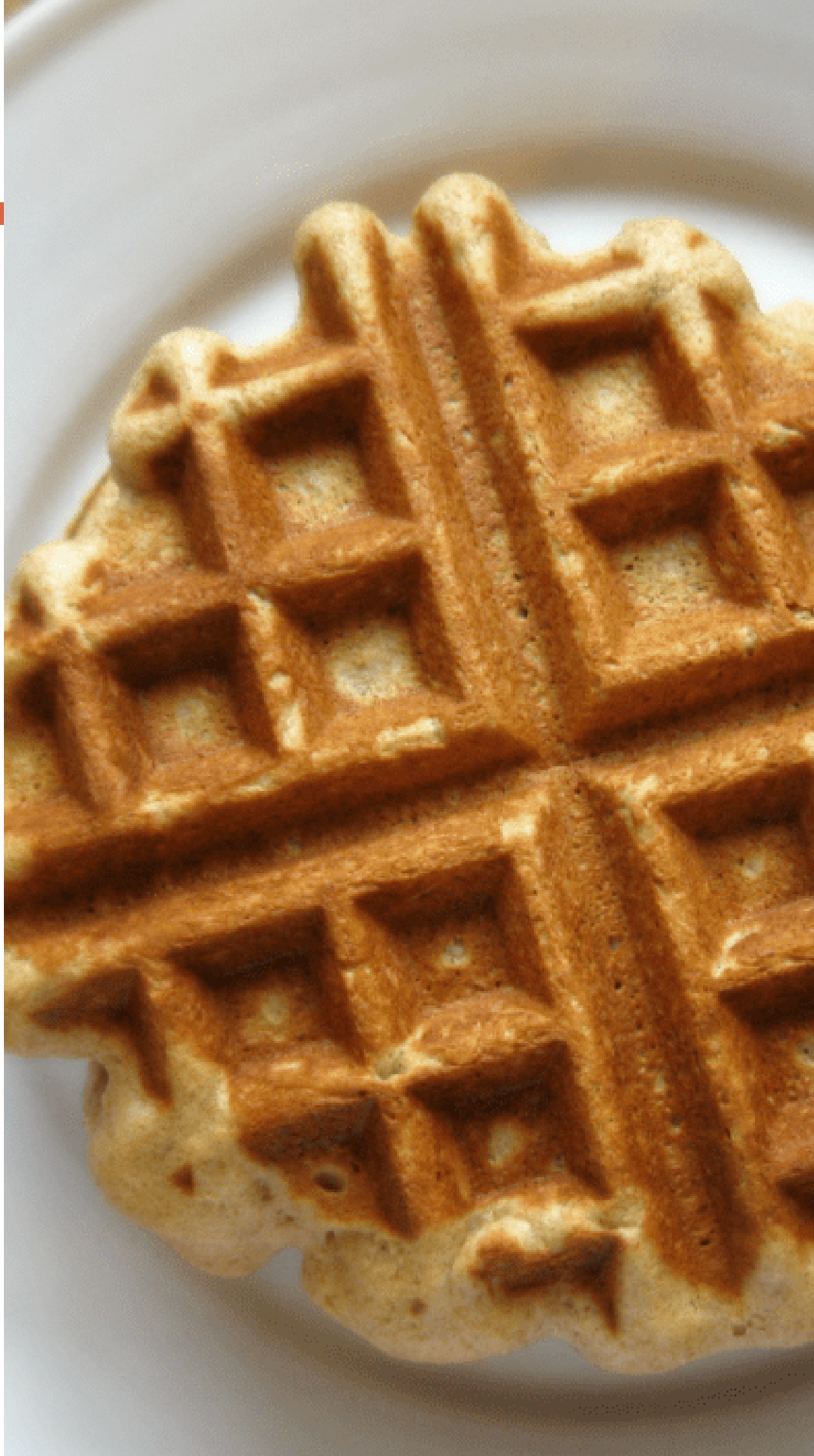
1. Mescolare le farine con il sale ed il lievito in una terrina, versare l'olio EVO e le gocce di miele (2 o 3 aiutandovi con un cucchiaino), poi gradualmente il latte ed impastare aiutandovi inizialmente con una forchetta. Proseguire con le mani e se l'impasto dovesse risultare un pò "duro" aggiungete un pò d'acqua. Impastare fino ad ottenere un panetto omogeneo.
2. Lasciar riposare coperto da canovaccio per qualche minuto. Nel frattempo tagliare a dadini la mozzarella, il pomodoro e mescolare aggiungendo qualche fogliolina di basilico e un pizzico di sale.
3. Riprendere l'impasto e dividerlo in 2 palline dunque stendere fino a formare dei cerchi sottili con un mattarello. Farcire, chiudere seguendo la classica forma di mezzaluna e sigillare i bordi con l'aiuto di una forchetta.
4. Infornare in forno preriscaldato a 180°C, modalità "statico" per circa 30 minuti.
5. In alternativa, cuocere in padella antiaderente.



Cena

Waffel salati

valerosamente



Waffel salati

valerosamente

INGREDIENTI

2 Uova

200g FarinaPro

50g Olio evo

300g Latte

Un cucchiaino di sale

Mezza bustina di lievito istantaneo



PROCEDIMENTO

1. Separare albumi dai tuorli.
2. Montare gli albumi a neve e tenerli da parte.
3. Con una frusta elettrica amalgamare tuorli, farina, lievito, olio, sale e lentamente aggiungere il latte a temperatura ambiente. Infine unire con una spatola gli albumi.
4. Se utilizzare lo stampo per waffel non sarà necessario ungerlo. Basterà versare un paio di cucchiari di impasto per ciascun Waffel.
5. In alternativa potete cuocerli in forno già caldo a 180° per circa 15/20 minuti. In questo caso ungete leggermente la forma e versate anche in questo caso un paio di cucchiari di impasto per ciascun Waffel.



FiberPasta *PRO*

WWW.FIBERPASTA.IT | WWW.PASTAPRO.IT



FiberPasta Srl | Servizio Clienti **0731.605841** | E-mail info@fiberpasta.it |
Via Caduti sul Lavoro, 2 | 60030 Monsano (AN) ITALY | P.IVA **01453490425**