



FiberPasta **PRO**

Mini Ebook Pro

Ricette a cura di

Giada Sabbatini
Dott.ssa Laura Gogioso



Mini Ebook Pro

I prodotti PRO di FiberPasta sono alimenti ad alto contenuto di proteine vegetali ed un profilo amminoacidico completo, particolarmente indicati per atleti e sportivi. Ad oggi la linea PRO include: PastaPro (pasta proteica e integrale), FarinaPro (farina proteica per pancakes e prodotti da forno), TaralliPro (taralli proteici a basso contenuto di sale). Questo mini-ebook contiene 3 ricette realizzate da Giada, una ragazza sportiva e amante della sana alimentazione, e dalla nutrizionista dott.ssa Laura Gogioso, che nelle loro preparazioni hanno utilizzato la FarinaPro. Ricette ideali da condividere con parenti ed amici nel periodo delle feste natalizie!

Pancake proteici con mirtilli, mele e noci

(ricetta per 2 persone)

INGREDIENTI

50g FarinaPro Fiberpasta
200g albumi biologici
200g mirtilli
20g noci
10g miele
20g olio di cocco

PROCEDIMENTO

Sbattete la farina e gli albumi fino ad ottenere una pastella liscia e senza grumi.

Potete aggiungere un mezzo cucchiaino di lievito per dolci per un risultato ancora più soffice.

Scaldare una padella e ungetela con un cucchiaino di olio di cocco.

Versate la pastella formando i pancake che fate cuocere un minuto per parte.

Mettete nel piatto, insaporendo con miele (o sciroppo d'agave), mirtilli freschi e noci.

Pan focaccia al Vapore

(ricetta per 1 focaccia)

INGREDIENTI

80g FarinaPro Fiberpasta
3ml di olio evo
5gr di lievito di birra fresco
50ml di acqua circa

PROCEDIMENTO

Impastate, mettete in una ciotola e coprire con pellicola e con un canovaccio per tenerlo caldo.

Lasciate lievitare per 3/4h, stendetelo con le dita formando una focaccia che non occupi però tutto il diametro della vaporiera.

Cuocere al vapore per 30 minuti.

Condire con sale, olio, rosmarino, o quello che preferite.

Sacher torte d'autunno

(ricetta per 1 torta)

INGREDIENTI

50gr di farina di castagne
50gr FarinaPro Fiberpasta
30gr di cacao amaro
15ml di olio evo
60ml di latte di mandorla senza zuccheri
60gr di skyr
80ml di albume
1 uovo
Vanillina
60gr marmellata di albicocche bio (+15gr
nell'impasto)

PROCEDIMENTO

In una ciotola setacciate le farine, il cacao e 6gr di lievito per dolci, più la Vanillina. Unite tutti gli ingredienti liquidi e montateli con una frusta a mano. Aggiungete le farine poco alla volta e mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo.

Cuocete in una tortiera da 18cm a 180° per 25-30 minuti. Una volta completamente fredda farcite con la marmellata di albicocche.



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**