

Il Mangiar Sano

12 dicembre 2023

Dott.ssa Valeria Turrà

Responsabile

SSD Dietologia e Nutrizione Artificiale

*Ricette proposte da Anna Licia Mozzillo Dietitian
Direttore Paolo A. Ascierto
SC Melanoma Immunoterapia e Terapie Innovative
IRCCS Istituto Nazionale Tumori "Fondazione G. Pascale"*



Insalata di Grano Saraceno e Feta

- Adatto ai celiaci
- Alto potere proteine dalla feta
- Si mantiene per molte ore
 - Facile preparazione
- Apporto interessante di minerali (sportivi e cuoi cappelluto)
 - Ottima digeribilità
 - Buona fonte di fibre
- Feta ha un ridotto contenuto di lattosio

Dosi & Ingredienti

- **DOSI PER 4 PERSONE**
- **DIFFICOLTÀ MOLTO BASSA**
- **PREPARAZIONE 30 MIN**
- **COTTURA 15 MIN**
- **COSTO BASSO**
- **GRANO SARACENO 320 gr**
- **POMODORINI CILIEGINO 200 gr**
- **FETA 200 gr**
- **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) q.b.**
- **SALE q.b.**
- **BASILICO 6 foglie**



Insalata di Orzo Pomodori e Primo Sale

- Basso contenuto di grassi dal primo sale
 - Buona fonte di Calcio e Fosforo
 - Si mantiene per molte ore
 - Facile preparazione
 - Ottima digeribilità
 - Ottima fonte di fibre
 - Ottima fonte di antiossidanti

Dosi & Ingredienti

- Difficoltà **Bassa**
- Costo **Medio**
- Tempo di preparazione **10 Minuti**
- Tempo di cottura **20 Minuti**
- Porzioni **4 persone**
- 320 g **Orzo perlato**
- 2 fette **Primo Sale**
- 150 g **Pomodorini datterini**
- 150 g **Pomodorini gialli**
- 1 vasetto **Olive nere**
- q.b. **Menta**
- q.b. **Basilico**
- 1 pizzico **Sale**
- q.b. **Olio extravergine d'oliva**



Humus con Pane Integrale e Olive

- Si mantiene per molte ore
 - Facile preparazione
 - Ottima digeribilità
- Ottima fonte di fibre idrosolubili
- Ottima fonte di antiossidanti

Per prima cosa scolate e sciacquate i ceci precotti, poi trasferiteli in un mixer. Versate il succo di limone, la tahina e l'olio.

Unite anche il sale e, se desiderate, uno spicchio di aglio schiacciato e privato dell'anima.

Azionate il mixer e frullate regolando la velocità e la durata a seconda del risultato desiderato, che potrà essere più liscio o più rustico. Aggiungete al bisogno 2-3 cucchiaini di acqua per raggiungere la consistenza desiderata: al posto dell'acqua potete utilizzare ancora un po' di succo di limone, per accentuare la nota aspra, oppure di olio o tahina, per un risultato più ricco.



PER CIRCA 700 G DI HUMMUS

Ceci precotti (peso sgocciolato) 500 g

Succo di limone 90 g

Tahina 70 g

Aglione (facoltativo) 1 spicchio

Olio extravergine d'oliva 50 g

Acqua q.b.

Sale fino q.b.



Toast Integrale Avocado e Salmone

- Ottimo contenuto di grassi buoni
- L'avocado è ricco di calcio e potassio, di fibre e grassi monoinsaturi, utili a contrastare il diabete. Ricco di vitamine: A, B1, B2, D, E, K, H, PP.
 - Si mantiene per molte ore
 - Facile preparazione
 - Ottima digeribilità
 - Ottima fonte di fibre
 - Ottima fonte di antiossidanti

Per preparare gli avocado toast al salmone, sbucciate l'avocado, rimuovete l'osso e raccogliete la polpa in una ciotola.

Schiacciatelo unendo il succo di mezzo limone, un pizzico di sale. Aggiungete un filo d'olio e smettete di pestare (o frullare) quando avrete ottenuto una pasta densa. Grigliate le fette di pane su entrambi i lati.

INGREDIENTI

- 2 avocado maturi
- 1 limone
- olio extravergine di oliva
- 300 g di salmone affumicato
- 8 fette di pane rustico
- sale



Orecchiette Broccoli e Piselli

- Basso contenuto di grassi
- I broccoli contengono anche la luteina, è un carotenoide che ha molti benefici per gli occhi, ed è pure una fonte eccellente di vitamina A, K, C, così come di acido folico e fibre. Contengono inoltre fosforo, potassio, magnesio e le vitamine B6 e vitamina E
 - Ottima gestione della palatabilità con la pasta corta
 - Si mantiene per molte ore
 - Facile preparazione
 - Ottima digeribilità
 - Ottima fonte di fibre

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di orecchiette
- 200 g di broccoli
- 300 g di piselli freschi (o in scatola se fuori stagione)
 - 1 cipolla
 - 40 g di pinoli
- 50 g di parmigiano grattugiato
- Succo di mezzo limone
- 40 ml di olio extravergine di oliva S
 - sale q. b.
- 20 foglie di basilico fresco



Cous Cous ceci e zucca

- Si mantiene per molte ore
- Piatto magro e saziante
 - Prodotti di stagione
 - Ottima digeribilità
 - Ottima fonte di fibre

Mettete il Cous Cous all'interno di una ciotola, aggiungete l'olio e mischiate con una forchetta. Nel mentre portate ad ebollizione acqua e sale.

Successivamente versate in piccole quantità l'acqua all'interno del recipiente col Cous Cous così da ammorbidirlo col vapore.

Coprite poi la ciotola con un foglio di plastica o con un coperchio. Il Cous Cous si gonfierà e nel giro di qualche minuto sarà pronto per essere condito.

Tagliate la zucca a cubetti, adagiatela poi su una teglia con carta da forno, salatela e aggiungete i profumi che più vi aggradano. Noi consigliamo il rosmarino!

Mettetela poi in forno caldo a 180° per 30 minuti.

Tagliate i cipollotti a rondelle e fatene un soffritto con olio e zafferano (precedentemente sciolto in un cucchiaino di acqua calda).

Aggiungete al soffritto la zucca e i ceci (precedentemente lessati) e fateli insaporire per qualche minuto.

Condite a vostro piacimento con spezie e profumi.

Successivamente unite il Cous Cous alla Zucca e ai Ceci, impiattate e... gustate i sapori dell'autunno!

Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr. di Cous Cous
- 400 gr. di polpa di Zucca
- 200 gr. di Ceci (lessati in precedenza)
 - 2 Cipollotti
 - 1 bustina di Zafferano
 - Olio
 - Sale
- Spezie e profumi



Pasta Integrale con Tonno Olive e Capperi

- Basso contenuto di grassi
- Il tonno è ricco di acidi grassi omega 3, i quali aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari e a tenere sotto controllo trigliceridi e pressione sanguigna
 - Si mantiene per molte ore
 - Facile preparazione
 - Ottima digeribilità
 - Ottima fonte di fibre
 - Ottima fonte di antiossidanti
- La pasta integrale contiene molta più fibra, aiuta ad avere maggiore sazietà e aiuta la regolarità intestinale

Dosi & Ingredienti

- **320 g** fusilli
- **200 g** tonno sott'olio sgocciolato
 - **200 g** pomodorini
 - **70 g** olive nere denocciolate
 - **10** capperi tolto il sale
- olio extravergine di oliva q. b.
 - sale fino q. b.
- prezzemolo o basilico q. b. per decorare