

Dietista Dott. ssa Anna Laura Fantuzzi  
Modulo di Scienza dell'Alimentazione e Dietetica  
Azienda USL – Modena  
Dietista Dott. ssa Franca Pasticci  
Dietista Dott. ssa Roberta Tundo

---

Questo ricettario è dedicato ai nostri pazienti, che hanno ideato, sperimentato e contribuito a migliorare molte delle ricette qui riportate. Proprio questa esperienza con i nostri pazienti ci fa ritenere che esso possa essere di aiuto a tutte le persone con insufficienza renale cronica che seguono una dieta ipoproteica.

Il messaggio principale che vogliamo comunicare è che non è necessario sacrificare il gusto o la tradizione alimentare quando si segue una dieta ipoproteica. Le ricette possono essere facilmente adattate per tutta la famiglia riducendo il carico di lavoro necessario per la preparazione dei piatti all'interno del nucleo familiare.

Nella nostra esperienza, questo è un fattore che condiziona in maniera determinante l'adesione alla dieta ipoproteica e ci auguriamo che queste ricette aiutino a superare questo problema.





Le Autrici









LE RICETTE DI APROTEN

## 4 Misure di uso casalingo



















### Preparazione

6	Tigelle	
7	Piadina romagnola	
8	Arvoltoli	
9	Salsa besciamella	









### Antipasti

11	Tartine ai funghi	
12	Crostini di cavolfiore	
13	Crostini di mozzarella e acciughe	
14	Crostini umbri con le interiora di pollo	 
15	Bruschette al pomodoro e acciughe	

### Piatti unici

17	Lasagne al forno	 
18	Cannelloni ripieni	 
19	Tiella di cozze alla pugliese	
20	Tortino di melanzane	
21	Tacos messicani	
22	Polpette di melanzane fritte	
23	Pane pizza ai pomodorini	
24	Peperoni ripieni	
25	Melanzane ripiene	
26	Focaccia con la scarola	
27	Crostone Liberty	
28	Fettuccine con piselli	
29	Penne alla norcina	
30	Spaghetti alla peperonata	
31	Fusilli alla ricotta	
32	Spaghetti al tonno	

### Primi piatti

34	Maltagliati con melanzane e olive	
35	Spaghetti alla spoletina	
36	Fettuccine con asparagi di bosco	
37	Gnocchi di patate	 
38	Tagliatelle con la mollica	
37	Fusilli alle cime di rape	
40	Linguine al pesto	

41	Penne alla crema di peperoni	👤
42	Risi e bisi	👤
43	Linguine zucchine e gamberetti	👤👤
44	Spaghetti alla carbonara	👤
45	Tagliatelle al salmone	👤
46	Bucatini alle olive verdi	👤
<hr/>		
<b>Minestre</b>		
48	Vellutata di zucca	👤👤
49	Minestra con i carciofi	👤👤
50	Minestra ai profumi dell'orto	👤
51	Crema alle verdure	👤
<hr/>		
<b>Secondi piatti</b>		
53	Trota salmonata con verdure	👤👤
54	Scaloppina di vitello all'aceto balsamico	👤
55	Petto di pollo al forno	👤
56	Tortino di alici	👤👤
57	Sogliola alla mugnaia	👤
58	Frittata alla menta	👤
59	Fricassee d'agnello al timo	👤👤
<hr/>		
<b>Contorni</b>		
61	Verdura al gratin	👤
62	Finocchi in besciamella	👤
63	Peperoni appetitosi	👤
64	Frittelle di fiori di zucca	👤👤
<hr/>		
<b>Dolci</b>		
66	Sorbetto di limone	👤👤
67	Frittelle di riso	👤👤
68	Panna cotta	👤👤
69	Crema pasticcera	👤👤
70	Crostata di pasta frolla con marmellata	👤👤
71	Tagliatelle dolci con le noci	👤👤
72	Ciambella faccetta nera	👤
<hr/>		
73	<b>Bibliografia</b>	

**Difficoltà:** alta 👤👤👤 media 👤👤 bassa 👤

# Misure di uso casalingo

## Un cucchiaino da minestra raso contiene

Farina	g 10
Riso	g 15
Pastina minuta	g 15
Formaggio grattugiato	g 10
Olio di oliva	g 10
Panna da cucina	g 15
Maionese	g 10
Marmellata	g 20
Miele	g 10
Cacao in polvere	g 10

## Un cucchiaino da caffè raso contiene

Formaggio grattugiato	g 5
Olio di oliva	g 5

## Varie

1 tazza da latte	ml 250
1 tazza da cappuccino	ml 100
1 bicchiere da acqua	ml 200
1 bicchiere da vino	ml 125
1 bustina di zucchero	g 10
1 vaschetta di marmellata	g 25
1 uovo	g 60





# PREPARAZIONI BASE

# Tigelle



media



10 minuti (2 ore per la lievitazione della pasta)

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 1.5</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 1</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 121</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 494</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 8</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 30</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 45</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 30</b>

## Ingredienti per una persona

- *Farina aproteica 150 g*
- *Acqua tiepida 100 g*
- *Lievito di birra 10 g*
- *Farina per spianare q.b.*
- *Sale q.b.*

## Preparazione

Impastare la farina aproteica in una teglia con il lievito di birra sciolto nell'acqua tiepida, quindi aggiungere un pizzico di sale. Se gradito, aggiungere anche un pizzico di rosmarino tritato. Lavorare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo, quindi porre la pasta in una teglia e lasciarla lievitare per almeno due ore. Stendere la pasta con il matterello su una spianatoia infarinata fino ad uno spessore di mezzo centimetro. Tagliare dei dischi (si può utilizzare il fondo di un bicchiere) e cuocerli nella tigelliera. Con questo impasto si ottengono in media 6 tigelle che possono essere anche surgelate.

## Nota del dietista

Piatto tipico emiliano, le tigelle si possono consumare al posto del pane con il prosciutto crudo o cotto, ma sono molto gustose anche con formaggi teneri tipo stracchino.

(Ricordiamo che la dieta ipoproteica prevede un consumo controllato di formaggio per l'alto contenuto di fosforo).

# Piadina romagnola



media



60 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 1</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 20</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 105</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 607</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 7</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 26</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 39</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 30</b>

## Ingredienti per una persona

- *Farina aproteica 130 g*
- *Acqua tiepida 100 g*
- *Olio extravergine di oliva 10 g*
- *Strutto 10 g*
- *Lievito di birra q.b.*
- *Sale q.b.*

## Preparazione

Mettere la farina aproteica in una ciotola e aggiungere olio extravergine di oliva, strutto, lievito e un pizzico di sale. Versare acqua mescolando gli ingredienti con un cucchiaio di legno e amalgamare bene. L'impasto deve avere una consistenza tale da poter essere maneggiato con il cucchiaio. Mettere l'impasto tra due fogli di carta da forno e spianare con il matterello. Usando la carta da forno, cuocere la piadina su una piastra calda prima da una parte e poi dall'altra. L'impasto può essere surgelato.

## Nota del dietista

Tipica della cucina romagnola, la piadina è entrata a far parte della tavola di tutta Italia. Si può consumare con prosciutto cotto o crudo oppure con formaggio. (Ricordiamo che la dieta ipoproteica prevede un consumo controllato di formaggio per l'alto contenuto di fosforo).





# Arvoltoli



media



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 0.5</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 15</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 40</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 299</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 3</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 10</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 15</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 30</b>

## Ingredienti per una persona

- *Farina aproteica 150 g*
- *Acqua 30 g*
- *Olio per friggere  
circa 15 g*
- *Sale q.b.*
- *Zucchero q.b.*

## Preparazione

Impastare la farina aproteica con l'acqua e il sale per ottenere un composto consistente. Tirare una sfoglia sottile aiutandosi con un foglio di carta da forno e farina. Friggere in padella e spolverare di zucchero.

## Nota del dietista

Piatto tipico umbro. Senza zucchero, si può usare al posto del pane.



# Salsa besciamella



media



10 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 1</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 24</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 31</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 341</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 0.8</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 28</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 68</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 23</b>

## Ingredienti per due persone

- *Burro 20 g*
- *Farina apteica 15 g*
- *Bevanda apteica 200 g*
- *Noce moscata q.b.*
- *Sale q.b.*

## Preparazione

Fondere il burro in un tegame e aggiungere la farina apteica mescolando senza interruzione con un cucchiaino di legno in modo da evitare grumi. Aggiungere la bevanda apteica previamente scaldata. Variare la quantità di bevanda apteica a seconda della consistenza desiderata. Fare addensare a fuoco basso e aggiungere noce moscata a piacere.

## Nota del dietista

Questa quantità di besciamella apteica serve a condire due porzioni di pasta.



# ANTIPASTI

A collage of various antipasti dishes. The top left shows a close-up of bread and olives. The top right shows a bowl of cheese and olives. The middle left shows a plate of bread and olives. The middle right shows a plate of bread and olives. The bottom left shows a plate of bread and olives. The bottom right shows a plate of bread and olives.

# Tartine ai funghi



bassa



10 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 4</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 23</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 16</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 283</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 4</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.8</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 6</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 349</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 114</b>

## Ingredienti per una persona

- *Pan carré aproteico*  
2 fette
- *Funghi*  
*champignon 100 g*
- *Olio extravergine di*  
*oliva 20 g*
- *Aglio uno spicchio*
- *Prezzemolo tritato q.b.*

## Preparazione

Rosolare l'aglio nell'olio, facendolo appassire con un po' d'acqua. Lavare ed affettare finemente i funghi champignon e cuocerli nell'olio extravergine di oliva aggiungendo acqua e un pizzico di sale. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato. Dorare il pan carré aproteico nel forno o nel tostapane; sfregare a piacere con aglio e ricoprire con i funghi. Servire ben calde.

## Nota del dietista

Come variante si può aggiungere un po' di rucola fresca spezzettata al posto del prezzemolo.



# Crostini di cavolfiore



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 5
Lipidi	g 18
Glucidi	g 19
Energia	kcal 257
Fibra	g 5.7
Ferro	mg 1.7
Calcio	mg 92
Potassio	mg 588
Fosforo	mg 75

## Ingredienti per una persona

- *Pan carré apteico*  
2 fette
- *Cavolfiore* 150 g
- *Olio extravergine di oliva* 15 g
- *Acciuga uno o due filetti*
- *Aglione uno spicchio*

## Preparazione

Lessare il cavolfiore in acqua salata, scolarlo e metterlo in un piatto. Condire con olio extravergine di oliva. Aggiungere aceto e pepe a piacere e mantenere in caldo. Tostare il pane apteico, sfregare a piacere con l'aglio. Bagnare ogni fetta con una cucchiata di acqua di cottura del cavolfiore. Disporre sul piatto di portata le fette di pane apteico, coprire con il cavolfiore e guarnire con i filetti di acciuga.

## Nota del dietista

Molto saporiti, possono essere consumati come stuzzichini anche per un aperitivo.

# Crostini di mozzarella e acciughe



bassa



10 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 7
Lipidi	g 9
Glucidi	g 15
Energia	kcal 169
Fibra	g 2
Ferro	mg 0.2
Calcio	mg 50
Potassio	mg 107
Fosforo	mg 137

## Ingredienti per una persona

- Pan carré apteico  
2 fette
- Mozzarella 30 g
- Acciuga due filetti

## Preparazione

Mettere le fette di pane apteico in una pirofila rivestita con carta da forno. Coprire con mozzarella tagliata a fettine sottili e decorare con i filetti di acciuga. Passare in forno per sciogliere la mozzarella. Servire caldo.

## Nota del dietista

I crostini possono essere consumati come antipasto o come secondo piatto. (Ricordiamo che la dieta ipoproteica prevede un consumo controllato di formaggio per l'alto contenuto di fosforo.).

# Crostini umbri con le interiora di pollo



alta



60 minuti (60 min per la cottura del composto)

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 9
Lipidi	g 12
Glucidi	g 17
Energia	kcal 212
Fibra	g 3
Ferro	mg 1.7
Calcio	mg 19
Potassio	mg 240
Fosforo	mg 126

## Ingredienti per otto persone

- *Pan carré a proteico*  
2 fette
- *Fegatini*
- *Cuori e duri di pollo*  
300 g
- *Prosciutto crudo* 50 g
- *Capperi sott'aceto* 20 g
- *Cipolla* 100 g (piccola)
- *Sedano* 100 g
- *Carota* 100 g
- *Olio extrav. di oliva* 40 g
- *Vino bianco* 125 g  
(un bicchiere)
- *Salvia qualche foglia*

## Preparazione

Immergere le interiora di pollo in acqua bollente aromatizzata con un cucchiaino di aceto per togliere eventuali odori. Scolare le interiora e unirle a un soffritto con le verdure e l'olio extravergine di oliva. Aggiungere prosciutto e capperi; cuocere per un'ora. Insaporire con sale e pepe. Passare al tritacarne. Tostare le fette di pane a proteico e spalmare il composto.

## Nota del dietista

La ricetta viene tradizionalmente preparata come antipasto in un giorno di festa. Nella dieta ipoproteica questa pietanza è un'alternativa al secondo piatto. Il composto può essere surgelato e riutilizzato.



# Bruschette al pomodoro e acciughe



bassa



15 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 4</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 14</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 18</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 214</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 3</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.5</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 14</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 408</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 76</b>

## Ingredienti per una persona

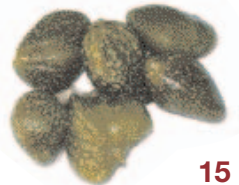
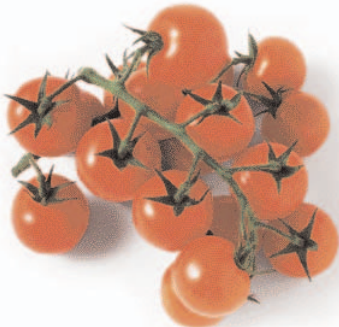
- *Pan carré apteico*  
2 fette
- *Acciughe* 10 g
- *Pomodoro fresco*  
maturo 100 g
- *Olio extravergine di*  
*oliva* 10 g
- *Capperi un cucchiaino*
- *Origano q.b.*
- *Aglio q.b.*

## Preparazione

Tritare il pomodoro, condire con l'aglio, unire l'olio extravergine di oliva e i capperi e lasciare riposare il sughetto così ottenuto per dieci minuti. Preparare le fette di pane apteico, spalmare il sughetto, farcire con acciughe e origano, dorare in forno per cinque minuti.

## Nota del dietista

Gustoso antipasto che può essere consumato in sostituzione del primo piatto.





# PIATTI UNICI



# Lasagne al forno



alta



90 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 23</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 29</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 86</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 700</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 5</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 1.9</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 199</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 726</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 309</b>

## Ingredienti per una persona

- *Lasagne aprotiche 80 g*
- *Lonza di maiale macinata 80 g*
- *Olio extravergine d'oliva 10 g*
- *Salsa di pomodoro 100 g*
- *Cipolla 10 g*
- *Sedano 10 g*
- *Carota 30 g*
- *Parmigiano 10 g*
- *Mezza dose di besciamella aprotica*

## Preparazione

Far rosolare in poca acqua un trito di cipolla, sedano e carota, quindi unire la carne tritata finemente e incorporare la salsa di pomodoro stemperata con mezzo bicchiere di acqua. Lessare le sfoglie di lasagne aprotiche in abbondante acqua salata, scolarle e disporle su un tagliere. Sul fondo di una pirofila stendere due cucchiari di besciamella e disporre le lasagne a strati. Cospargere ogni strato con ragù e besciamella. Sull'ultimo strato aggiungere besciamella e parmigiano. Mettere in forno a 180° per 20 minuti sino ad ottenere la doratura della superficie.

## Nota del dietista

Le lasagne sono un piatto unico. Per completare il pasto si consiglia di consumare pane, verdura e frutta.



# Cannelloni ripieni



alta



60 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 15
Lipidi	g 36
Glucidi	g 101
Energia	kcal 786
Fibra	g 4
Ferro	mg 1.4
Calcio	mg 399
Potassio	mg 397
Fosforo	mg 328

## Ingredienti per una persona

- *Lasagna aproteica 100 g*
- *Ricotta di latte vaccino 100 g*
- *Bietola 50 g*
- *Uovo 30 g*
- *Burro 10 g*
- *Sale q.b.*
- *Mezza dose di besciamella aproteica (vedi ricetta)*

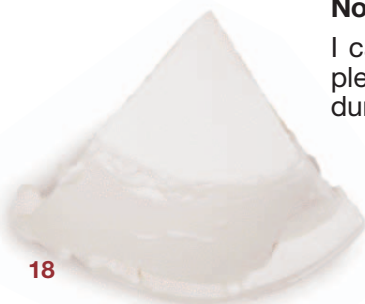
## Preparazione

Lessare la bietola e strizzarla accuratamente quindi tritarla, aggiungere la ricotta, l'uovo ed un pizzico di sale. Mescolare accuratamente per formare un composto omogeneo e morbido.

Lessare le sfoglie aproteiche, e distribuire su ogni sfoglia uno strato di questo composto, quindi arrotolare e disporre i rotoli in una pirofila. Sulla superficie dei cannelloni stendere uno strato di besciamella e cospargere con fiocchetti di burro. Mettere in forno a 180° per 20 minuti sino ad ottenere la doratura della superficie.

## Nota del dietista

I cannelloni sono un ottimo piatto unico. Per completare il pasto si consiglia di consumare pane, verdura e frutta.



# Tiella di cozze alla pugliese



media



90 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 22</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 38</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 83</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 761</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 9</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 6.9</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 224</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 1548</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 492</b>

## Ingredienti per una persona

- *Pane biscottato aprobeico 40 g*
- *Patate 125 g*
- *Zucchine 150 g*
- *Cozze col guscio 250 g*
- *Chicchi aprobeici 30 g*
- *Pecorino 10 g*
- *Uovo 30 g*
- *Olio extravergine di oliva 25 g*
- *Pomodori maturi 30 g*
- *Cipolla q.b.*
- *Pepe q.b.*

## Preparazione

Lavare le cozze e pulirle raschiando bene il guscio. Togliere la barba e, aiutandosi con un coltellino, aprire le cozze crude e riunire il mollusco in metà guscio.

Tagliare le patate a fette e le zucchine a rondelle, affettare finemente un po' di cipolla bianca, tagliare il pomodoro a dadini. Grattugiare il pane biscottato aprobeico. Mettere sul fondo di una teglia unta di olio la cipolla e il pomodoro e aggiungere un cucchiaio di pane biscottato aprobeico. Disporre uno strato di patate e pomodoro e spolverare con pane aprobeico. Aggiungere le cozze nere aperte con metà guscio, riempirle di chicchi aprobeici crudi e spolverare con un altro cucchiaio di pane aprobeico. Aggiungere le zucchine, spolverare ancora con pane aprobeico, pecorino e un pizzico di pepe. Condire con l'olio rimasto. Aggiungere l'uovo sbattuto e un bicchiere d'acqua per permettere la cottura delle patate e delle zucchine e infornare per un'ora a 200°. La cottura è terminata quando l'acqua è evaporata e il piatto si presenta con una crosta ben dorata. Lasciare intiepidire nel forno, quindi servire.

## Nota del dietista

Tipico piatto del Salento. È particolarmente ricco di fosforo e di potassio: si consiglia, quindi, di fare attenzione alla composizione dell'altro pasto.



# Tortino di melanzane



media



120 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 16</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 39</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 44</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 586</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 10</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 1.4</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 296</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 512</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 303</b>

## Ingredienti per una persona

- *Melanzane 200 g*
- *Fette tostate aproteiche grattugiate 50 g*
- *Ricotta di mucca 20 g*
- *Pecorino 10 g*
- *Scamorza affumicata 20 g*
- *Uovo 30 g*
- *Olio extravergine di oliva 20 g*
- *Basilico q.b.*
- *Noce moscata q.b.*
- *Pepe q.b.*

## Preparazione

Lessare le melanzane con la buccia, pelarle, tritarle e farle sgocciolare in uno scolapasta per un'ora. Mescolare 30 g di fette tostate aproteiche col pecorino, la scamorza tagliata a dadini, l'uovo, un cucchiaio di olio, la noce moscata, il pepe, il basilico abbondante spezzettato a mano. L'impasto deve risultare morbido, ma non acquoso. Ungere una teglia, cospargere con le fette tostate aproteiche e stendere il composto. Spolverare col pane e condire con l'olio rimasto. Mettere in forno a 200° per 35-40 minuti. Il tortino è cotto quando le melanzane si presentano con la buccia raggrinzita e si bucano facilmente con la forchetta.

## Nota del dietista

Gustoso piatto estivo, da consumare come piatto unico aggiungendo pane e frutta. Le melanzane possono essere anche cotte in forno, sempre intere e con la buccia.



# Tacos messicani



media



60 minuti ( 60 min per il riposo dell'impasto)

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 14</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 31</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 128</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 841</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 11</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 2.1</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 68</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 502</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 135</b>

## Ingredienti per una persona   Farcitura

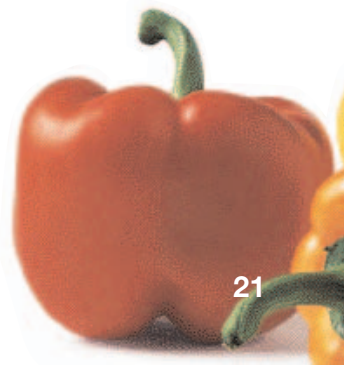
- *Farina aproteica 100 g*
- *Olio extravergine d'oliva 20 g*
- *Acqua 70 g*
- *Sale q.b.*
- *Peperone rosso e giallo 100 g*
- *Carne di vitello magra 50 g*
- *Pomodoro maturo 50 g*
- *Olio extravergine di oliva 10 g*
- *Cipolla 50 g (mezza cipolla)*
- *Salsa di tabasco q.b.*

## Preparazione

Mettere la farina aproteica in una ciotola e aggiungere il sale. Utilizzando un coltello a lama piatta per amalgamare, aggiungere l'olio e l'acqua per formare un composto morbido. Trasferire su un piano e impastare qualche minuto. Far riposare l'impasto per circa un'ora a temperatura ambiente. Dividere l'impasto in due parti e fare delle palline con ciascuna parte. Spianare le palline tra due fogli di carta da forno in modo da formare un cerchio di circa 20 cm di diametro. Sempre utilizzando la carta da forno. Cuocere le tortillas su una piastra calda prima da una parte e poi dall'altra. Verificare l'avvenuta cottura in base alla leggerezza del prodotto. Nel frattempo preparare il ripieno: tagliare molto finemente la cipolla e metterla ad appassire con l'olio. Unire la carne macinata e, dopo qualche minuto, i peperoni tagliati a cubetti piccoli. Far cuocere a fuoco vivo e, poco prima di spegnere, aggiungere il pomodoro tagliato a cubetti. Spruzzare qualche goccia di tabasco a piacere. Presentare il tacos su una foglia di lattuga piegato in due e farcito con il composto.

## Nota del dietista

E' un pasto completo,  
di alto valore energetico.



# Polpette di melanzane fritte



media



60 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 15
Lipidi	g 46
Glucidi	g 34
Energia	kcal 607
Fibra	g 8
Ferro	mg 1.5
Calcio	mg 312
Potassio	mg 380
Fosforo	mg 315

## Ingredienti per una persona

- Melanzane 150 g
- Pane biscottato aproteico grattugiato 40 g
- Pecorino 30 g
- Uovo 30 g
- Olio extravergine di oliva 30 g (per friggere)
- Menta tritata q.b.
- Pepe q.b

## Preparazione

Lessare le melanzane intere e con la buccia, pelarle, tritarle e farle sgocciolare in uno scolapasta per un'ora. Unire il pane biscottato aproteico, il pecorino, l'uovo, il pepe e la menta tritata. Formare delle polpette, ripassarle nel pane e friggere in olio bollente.

## Nota del dietista

Piatto unico, da consumare saltuariamente perché ricco di fosforo (formaggio).





# Pan pizza ai pomodorini



bassa



60 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 10
Lipidi	g 40
Glucidi	g 46
Energia	kcal 587
Fibra	g 6.5
Ferro	mg 0,9
Calcio	mg 97
Potassio	mg 449
Fosforo	mg 222

## Ingredienti per una persona

- Pan carré apteico 5 fette
- Pelati o pomodorini in scatola 100 g
- Bevanda apteica 50 g
- Mozzarella 40 g
- Olio extravergine di oliva 20 g
- Olive verdi e/o nere con nocciolo 20 g (8 olive)
- Carciofini sott'olio 20 g
- Capperi 1 cucchiaino
- Origano q.b.
- Peperoncino q.b. se gradito

## Preparazione

Disporre il pan carré apteico in una teglia antiaderente, bagnarlo con la bevanda apteica; aggiungere i pomodori, condire con olio, origano, mozzarella a dadini, capperi, olive e carciofini tagliati a spicchi. Infornare per 20-25 minuti a 250° finché il pan carré apteico non si sia asciugato. Se lo si gradisce più morbido usare una temperatura di 220°.

## Nota del dietista

Gustosa come la pizza e veloce da preparare quando non si ha tempo di far "lievitare" la pasta.





# Peperoni ripieni



media



60 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 18</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 37</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 53</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 619</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 6</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 3</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 147</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 739</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 264</b>

## Ingredienti per una persona

- *Pane biscottato apteico grattugiato 10 g*
- *Peperoni gialli 200 g*
- *Chicchi apteici 40 g*
- *Carne di vitello tritata 50 g*
- *Pecorino 10 g*
- *Uovo 15 g*
- *Pomodori maturi 30 g*
- *Cipolla 20 g*
- *Olio extravergine di oliva 15 g (per friggere)*
- *Passata di pomodoro 1 cucchiaio*
- *Basilico q.b.*
- *Pepe q.b.*

## Preparazione

Lavare i peperoni, asciugarli e togliere il picciolo. Rimuovere la calotta superiore e tagliare a cubetti. Cuocere i chicchi apteici molto al dente e mescolarli con la carne tritata, l'uovo, il pecorino, il pane biscottato apteico, i pomodori, i peperoni, la cipolla affettata finemente, l'olio e un pizzico di pepe. Cuocere a fuoco vivo in una padella larga mescolando continuamente.

Nel frattempo friggere i peperoni in olio bollente rigirandoli dai vari lati. Disporre i peperoni in una teglia antiaderente e riempirli con il ripieno cotto. Aggiungere un cucchiaio di passata di pomodoro e cuocere in forno a 180°C per 30-40 minuti.

Servire caldi.

## Nota del dietista

Piatto tipico salentino che rappresenta una valida alternativa al solito pranzo.



# Melanzane ripiene



media



60 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 12</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 35</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 45</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 544</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 11</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 1.7</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 196</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 657</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 252</b>

## Ingredienti per una persona

- *Pane biscottato a protei-  
co grattugiato 50 g*
- *Melanzane 200 g*
- *Pomodoro maturo 50 g*
- *Passata di pomodoro  
due cucchiai*
- *Pecorino grattugiato 15 g*
- *Uovo 30 g*
- *Olio extravergine  
di oliva 20 g*
- *Olive nere 10 g (4 olive)*
- *Capperi 1 cucchiaino*
- *Cipolla 20 g*
- *Basilico q.b.*
- *Pepe q.b.*

## Preparazione

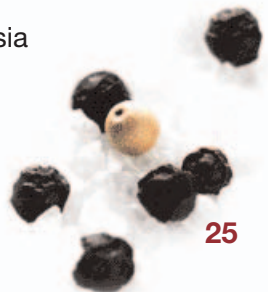
Sbucciare le melanzane, dividerle a metà nel senso longitudinale e svuotarle formando una calotta. A parte, tagliare l'interno della calotta a piccoli cubetti e unire ai pomodori tagliati a cubetti. Aggiungere le olive snocciolate e sminuzzate, i capperi, la cipolla tritata, il basilico, il pane aprotico grattugiato, il pecorino, l'uovo e un pizzico di pepe. Stufare il ripieno a fuoco medio in una padella larga aggiungendo l'olio e due cucchiari d'acqua e mescolando finché non si è asciugato il liquido. Nel frattempo, sbollentare le calotte di melanzane, quindi friggerle per qualche minuto in olio d'oliva. Porre sul fondo di una teglia antiaderente un cucchiaio di passata di pomodoro, aggiungere le calotte ripiene e la restante passata di pomodoro.

Cuocere in forno per 30 minuti a 180°.

## Nota del dietista

Piatto estivo molto appetitoso.

Le melanzane si possono gustare sia calde che tiepide.



# Focaccia con la scarola



media



60 minuti (lievitazione pasta a parte)

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 5</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 25</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 108</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 677</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 10</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.7</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 80</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 473</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 52</b>

## Ingredienti per una persona

- *Farina apteica 130 g*
- *Scarola 150 g*
- *Olio extravergine di oliva 20 g*
- *Olive nere 10 g (4 olive)*
- *Noci 4 g (una noce)*
- *Pane biscottato apteico*
- *grattugiato q.b.*
- *Capperi 1 cucchiaino*
- *Aglio uno spicchio*
- *Origano q.b.*
- *Peperoncino q.b.*
- *Sale q.b.*
- *Lievito di birra q.b.*
- *Acqua q.b.*

## Preparazione

Lavare e pulire la scarola. Stufare la scarola con un cucchiaio d'olio, l'aglio, le olive spezzettate, i capperi, le noci, l'origano e il peperoncino. Fare evaporare il liquido che si forma durante la cottura. Preparare la pasta con la farina apteica, un cucchiaio di olio, sale e lievito di birra e poi dividerla in due parti. Stendere la pasta lievitata su una teglia coperta con un foglio di carta da forno. Spolverare con pane biscottato apteico tostato, stendere la verdura e coprire con il secondo strato di pasta. Infornare per 30- 40 minuti a 200°.

## Nota del dietista

Piatto tipico salentino. Se necessario, per ridurre il potassio si consiglia di lessare a parte la scarola oppure di tenerla a bagno in molta acqua per almeno due ore.



# Crostone Liberty



media



60 minuti (2 ore per lievitazione pasta)

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 16</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 28</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 109</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 751</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 9</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.7</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 116</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 454</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 250</b>

## Ingredienti per una persona **Farcitura**

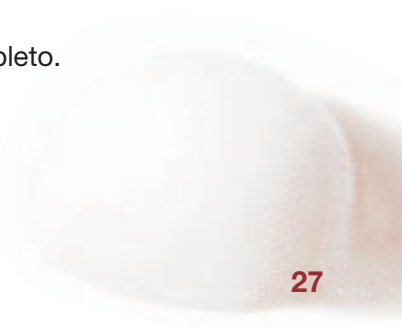
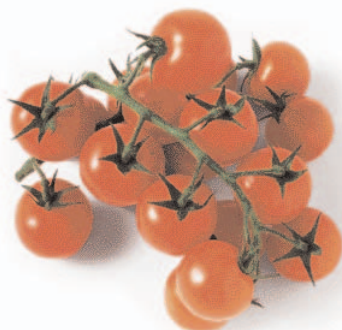
- *Farina apteica 130 g*
- *Olio extravergine di oliva 10 g*
- *Acqua 100 g*
- *Lievito di birra q.b.*
- *Prosciutto cotto 20 g*
- *Mozzarella 50 g*
- *Pomodoro maturo 100 g*
- *Origano q.b.*
- *Olio extravergine di oliva 5 g*

## Preparazione

Versare la farina apteica in una terrina insieme al lievito precedentemente sciolto in acqua tiepida. Aggiungere l'olio per ottenere un impasto morbido e far lievitare per due ore in ambiente tiepido sotto un telo umido. Stendere l'impasto lievitato in una teglia come se fosse una grossa fetta di pane e cuocere in forno a 280° per circa 40 minuti. Tagliare la mozzarella a dadini e versarla in una terrina con il pomodoro a pezzetti, l'olio e un pizzico d'origano. Mescolare il tutto e lasciare insaporire per 10 minuti. Mettere il pane in una teglia da forno, farcire con il ripieno, coprire con prosciutto cotto e dorare in forno per 10 minuti. Servire ben caldo.

## Nota del dietista

Rappresenta un pasto completo.



# Fettuccine con piselli



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 13</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 21</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 73</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 526</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 6</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 1.4</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 151</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 377</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 173</b>

## Ingredienti per una persona

- *Fettuccine aproteiche 80 g*
- *Pancetta magretta 25 g*
- *Piselli freschi o surgelati 50 g*
- *Pomodoro pelato 60 g*
- *Cipolla 20 g*
- *Parmigiano 10 g*
- *Olio extravergine di oliva 10 g*

## Preparazione

Tritare finemente una cipolla e farla appassire con l'olio e un po' di acqua. Unire la pancetta tagliata a cubetti e rosolare. Aggiungere i piselli e far insaporire. Infine unire i pelati, salare e portare a cottura. Nel frattempo cuocere le fettuccine aproteiche in abbondante acqua. Scolare, unire al sugo preparato e far insaporire. Prima di servire aggiungere il parmigiano.

## Nota del dietista

Piatto molto gustoso da considerarsi come piatto unico. Il pasto può essere completato con verdure, pane e frutta.



# Penne alla norcina



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 12
Lipidi	g 31
Glucidi	g 89
Energia	kcal 663
Fibra	g 2.7
Ferro	mg 1.5
Calcio	mg 152
Potassio	mg 185
Fosforo	mg 177

## Ingredienti per una persona

- Penne a proteiche 100 g
- Pasta di salsiccia 50 g
- Panna da cucina 30 g
- Bevanda a proteica 50 g
- Parmigiano 10 g

## Preparazione

Far cuocere la pasta di salsiccia in padella. Aggiungere la panna e poca acqua. Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua. Scolare la pasta e farla saltare in padella col sugo. Aggiungere il parmigiano.

## Nota del dietista

Ricetta tipica umbra delle stagioni fredde da usare come piatto unico da completare con verdura, pane e frutta.



# Spaghetti alla peperonata



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 3
Lipidi	g 22
Glucidi	g 92
Energia	kcal 573
Fibra	g 7
Ferro	mg 1.3
Calcio	mg 36
Potassio	mg 529
Fosforo	mg 63

## Ingredienti per una persona

- Spaghetti aproteici 100 g
- Peperoni rossi e gialli 150 g
- Cipolla 25 g
- Pomodori maturi 50 g
- Olio extravergine di oliva 20 g
- Aglio uno spicchio
- Prezzemolo q.b.

## Preparazione

Tagliare i peperoni a piccole falde e i pomodori a dadini. Affettare finemente la cipolla e tritare il prezzemolo e l'aglio. Mescolare il tutto con l'olio e cuocere in una pentola a fuoco medio.

Far saltare gli spaghetti aproteici al dente e ben scottati nel sugo della peperonata.

## Nota del dietista

Ottima ricetta per l'estate. Per una gustosa variante aggiungere pane aproteico grattugiato e tostato in olio.



# Fusilli alla ricotta



bassa



30 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 10
Lipidi	g 21
Glucidi	g 87
Energia	kcal 572
Fibra	g 4
Ferro	mg 0.5
Calcio	mg 298
Potassio	mg 290
Fosforo	mg 225

## Ingredienti per una persona

- *Fusilli apoteici 100 g*
- *Parmigiano 10 g*
- *Ricotta di mucca 60 g*
- *Olio extravergine di oliva 10 g*
- *Passata di pomodoro 60 g*
- *Pepe q.b.*

## Preparazione

Versare la passata di pomodoro in una padella. Aggiungere la ricotta e un pizzico di pepe. Cuocere per dieci minuti e aggiungere l'olio a fine cottura. Cuocere i fusilli apoteici al dente, scolarli e metterli in una pirofila con il sugo preparato in precedenza. Spolverare con il parmigiano e gratinare in forno per 10 minuti. Servire ben caldo.

## Nota del dietista

La pasta può anche non essere gratinata in forno. È un piatto unico da abbinare a verdura, pane e frutta.





# Spaghetti al tonno



bassa



30 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 8</b>
Lipidi	g 17
<b>Glucidi</b>	<b>g 89</b>
Energia	kcal 546
<b>Fibra</b>	<b>g 4</b>
Ferro	mg 0.8
<b>Calcio</b>	<b>mg 10</b>
Potassio	mg 375
<b>Fosforo</b>	<b>mg 90</b>

## Ingredienti per una persona

- Spaghetti aproteici 100 g
- Tonno sott'olio sgocciolato 30 g
- Pomodori pelati 80 g
- Olio extravergine di oliva 10 g
- Pane biscottato aproteico grattugiato 5 g
- Prezzemolo q.b.
- Aglio q.b.
- Pepe q.b.

## Preparazione

In una padella larga e col fuoco basso fare imbiondire uno spicchio d'aglio nell'olio. Aggiungere il tonno spezzettato. Lasciare insaporire e aggiungere i pomodori con una spolverata di pepe. Cuocere per dieci minuti. Condire con il prezzemolo fresco tritato. Cuocere gli spaghetti aproteici al dente e saltarla con il sugo preparato spolverando il pane biscottato aproteico grattugiato come se fosse formaggio.

## Nota del dietista

Piatto unico veloce e gustoso da abbinare a verdura, pane e frutta.



A close-up photograph of a white plate filled with spaghetti. The pasta is topped with sliced cucumbers, cherry tomatoes, and several large, cooked shrimp. The lighting is warm and soft, creating a pleasant, appetizing atmosphere. A vertical white line runs down the right side of the image, partially overlapping the text.

# PRIMI PIATTI

# Gnocchi di patate



media



60 minuti

## **Analisi media per 1 porzione**

<b>Proteine</b>	<b>g 5</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 2</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 84</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 367</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 6</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 1.2</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 32</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 1158</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 108</b>

## **Ingredienti per una persona**

- *Farina aproteica 60 g*
- *Patate 200 g*
- *Sale q.b.*

## **Preparazione**

Lessare le patate, sbucciarle e passarle bollenti nello schiacciapatate. Aggiungere la farina aproteica fino a ottenere un composto morbido; formare dei rotolini, tagliarli a pezzetti e fare scorrere sul retro di una grattugia o su una forchetta premendo ogni pezzetto col pollice. Lessare in acqua bollente e man mano che sciolgono in superficie, scolare col mestolo forato.

## **Nota del dietista**

Gli gnocchi possono essere conditi con ragù di carne e costituire un ottimo piatto unico oppure con burro e salvia oppure con sugo di pomodoro seguiti da una porzione di secondo piatto. Se necessario, per ridurre il potassio si consiglia di sbucciare le patate, tagliarle a pezzi e metterle a cuocere in molta acqua fredda. In questo modo si perde la metà del contenuto iniziale di potassio.



# Maltagliati con melanzane e olive



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 4</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 23</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 86</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 560</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 7</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.8</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 72</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 468</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 51</b>

## Ingredienti per una persona

- *Lasagne aprotiche 100 g*
- *Melanzane tonde 100 g*
- *Salsa di pomodoro 60 g*
- *Olio extravergine di oliva 15 g*
- *Olive nere di Gaeta 5*
- *Aglio q.b.*
- *Basilico q.b.*

## Preparazione

Tagliare la melanzana a fette alte un centimetro e cuocerle al vapore in teglia con cestello. Fare soffriggere l'aglio con un cucchiaino di olio, quindi aggiungere la melanzana tagliata a cubetti, la salsa di pomodoro e il basilico. Tagliare le lasagne aprotiche in modo irregolare per fare i maltagliati. Lessare la pasta e ripassarla in padella aggiungendo le olive e il cucchiaio di olio.

## Nota del dietista

Ottimo e gustoso primo piatto.



# Spaghetti alla spoletina



bassa



10 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 3</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 17</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 83</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 495</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 4</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.8</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 7</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 139</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 30</b>

## Ingredienti per una persona

- Spaghetti aproteici 100 g
- Tartufo nero 20 g
- Una acciuga sott'olio
- Aglio uno spicchio
- Sale q.b.

## Preparazione

Pulire i tartufi lavandoli sotto l'acqua corrente e strofinandoli con una spazzola di media durezza. Asciugarli con carta da cucina e grattugiarli. Scaldare in un tegame l'olio con l'aglio, senza soffriggere, aggiungere l'acciuga e farla sciogliere mescolando con un cucchiaio. Spegnerne il fornello e aggiungere il tartufo grattugiato. Lessare nel frattempo gli spaghetti al dente e condirli con la salsa preparata. Servire ben caldi.

## Nota del dietista

Piatto tipico umbro. Il tartufo più gustoso è quello invernale.



# Fettuccine con asparagi di bosco



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 3</b>
Lipidi	g 16
<b>Glucidi</b>	<b>g 85</b>
Energia	kcal 496
<b>Fibra</b>	<b>g 4</b>
Ferro	mg 0.7
<b>Calcio</b>	<b>mg 17</b>
Potassio	mg 225
<b>Fosforo</b>	<b>mg 46</b>

## Ingredienti per una persona

- *Fettuccine aprotiche 100 g*
- *Asparagi di bosco puliti 70 g*
- *Olio extravergine di oliva 15 g*
- *Aglio uno spicchio*
- *Sale q.b.*
- *Pepe q.b.*

## Preparazione

Fare cuocere gli asparagi nella propria acqua in una teglia larga aggiungendo acqua al bisogno per fare finire la cottura. Aggiungere l'olio e l'aglio e fare insaporire a fuoco basso. Salare e pepare a piacere. Cuocere le fettuccine aprotiche al dente e saltarla nella teglia del condimento.

## Nota del dietista

Gli asparagi di bosco hanno un gusto forte. Possono essere sostituiti dagli asparagi freschi o surgelati.



# Tagliatelle con la mollica



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 2</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 22</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 105</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 623</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 5</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.4</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 13</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 315</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 44</b>

## Ingredienti per una persona

- *Tagliatelle aproteiche 100 g*
- *Pomodorini 80 g*
- *Cipolla 25 g*
- *Olio extravergine di oliva 20 g*
- *Pane aproteico grattugiato 20 g*
- *Peperoncino q.b.*

## Preparazione

Preparare il sugo a pentola coperta facendo appassire la cipolla affettata finemente con metà dell'olio e un cucchiaio di acqua. Aggiungere i pomodorini, cuocere a fuoco medio per 15 minuti. A parte, tostare il pane aproteico grattugiato con il restante olio. Far saltare le tagliatelle aproteiche cotte al dente nel sugo preparato aggiungendo il pane tostato come se fosse formaggio grattugiato.

## Nota del dietista

Piatto "povero" della cucina tradizionale consumato in particolare durante la vigilia delle festività in cui si "mangia di magro".



# Fusilli alle cime di rapa



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 7</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 22</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 89</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 583</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 8</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 2.6</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 158</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 698</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 142</b>

## Ingredienti per una persona

- *Fusilli apoteici 100 g*
- *Cime di rapa 150 g*
- *Pomodoro maturo 50 g*
- *Olio extravergine di oliva 20 g*
- *Capperi un cucchiaino*
- *Acciuga sott'olio un filetto*
- *Cipolla 20 g*
- *Aglio uno spicchio*

## Preparazione

Far appassire la cipolla e l'aglio tritati con olio e poca acqua. Aggiungere i capperi, l'acciuga spezzettata e il pomodoro a dadini. Stufare il tutto a pentola coperta. Mettere sul fuoco una pentola d'acqua. Quando l'acqua bolle, versare le cime di rapa, far cuocere per qualche minuto e poi aggiungere la pasta e scolare al dente. Fare saltare in padella col condimento preparato facendo asciugare il liquido di cottura.

## Nota del dietista

Il piatto invernale tipico pugliese. Se è necessario ridurre il potassio si consiglia di lessare a parte le cime oppure di tenerli a bagno in molta acqua per almeno due ore.





# Linguine al pesto



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 7</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 24</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 84</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 581</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 3</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.8</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 145</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 148</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 118</b>

## Ingredienti per una persona

- *Linguine aproteiche* 100 g
- *Parmigiano* 10 g
- *Olio extravergine di oliva* 15 g
- *Aglio uno spicchio*
- *Pinoli* 10 g
- *Basilico q.b*

## Preparazione

Lavare ed asciugare le foglie di basilico. Aggiungere i pinoli e lo spicchio d'aglio. Frullare fino a ridurre tutto in crema insieme al parmigiano e all'olio. Cuocere le linguine aproteiche al dente, aggiungere il pesto al momento e servire ben caldo.

## Nota del dietista

Piatto tipico ligure veloce e gustoso. La ricetta originale aggiunge fagiolini spezzettati e patate a cubetti all'acqua di cottura.



# Penne alla crema di peperoni



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 6</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 20</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 97</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 588</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 5</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.8</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 164</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 310</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 124</b>

## Ingredienti per una persona

- Penne a proteiche 100 g
- Peperoni gialli 100 g
- Aglio uno spicchio
- Bevanda a proteica 100 g
- Panna 30 g
- Parmigiano 10 g
- Basilico q.b.
- Sale q.b.

## Preparazione

Lavare e tagliare i peperoni a pezzetti. Mettere nella stessa teglia la bevanda a proteica, l'aglio e i peperoni. Cuocere fintanto che i peperoni siano teneri. Aggiungere un pizzico di sale. Frullare e aggiungere la panna. Scolare la pasta al dente e versarla nel sugo. Aggiungere il basilico spezzettato e lasciare insaporire.

A piatto preparato, aggiungere il parmigiano.

## Nota del dietista

Ricetta dal gusto delicato. È però ricca di grassi saturi per la presenza della panna.



# Risì e bisì



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 5</b>
Lipidi	g 13
<b>Glucidi</b>	<b>g 72</b>
Energia	kcal 423
<b>Fibra</b>	<b>g 6</b>
Ferro	mg 1
<b>Calcio</b>	<b>mg 85</b>
Potassio	mg 154
<b>Fosforo</b>	<b>mg 89</b>

## Ingredienti per una persona

- *Chicchi aproteici 80 g*
- *Piselli freschi o surgelati 50 g*
- *Cipolla 20 g*
- *Olio extravergine di oliva 10 g*
- *Parmigiano grattugiato 5 g*
- *Brodo vegetale q.b.*

## Preparazione

Soffriggere la cipolla in padella, aggiungere i piselli e fare rosolare per alcuni minuti. Aggiungere i chicchi aproteici e cuocere aggiungendo brodo caldo. Prima di servire aggiungere il parmigiano.

## Nota del dietista

Piatto tipico piemontese molto delicato.



# Linguine zucchine e gamberetti



media



30 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 13</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 17</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 87</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 547</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 4</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 2</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 109</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 507</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 344</b>

## Ingredienti per una persona

- *Linguine aproteiche 100 g*
- *Prezzemolo q.b.*
- *Gamberetti surgelati 80 g*
- *Basilico q.b.*
- *Zucchine 100 g*
- *Olio extravergine di oliva 15 g*

## Preparazione

Fare appassire la cipolla nell'olio in una padella grande e aggiungere le zucchine tagliate a rondelle. Quando le zucchine sono cotte, aggiungere i gamberetti sgrassati e cuocere ancora per cinque minuti. Cuocere le linguine aproteiche al dente, versarle nella padella e farli saltare col sugo di zucchine e gamberetti.

## Nota del dietista

Piatto dal raffinato sapore di mare.



# Spaghetti alla carbonara



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 13</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 23</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 83</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 589</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 3</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.9</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 109</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 160</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 166</b>

## Ingredienti per una persona

- Spaghetti aproteici 100 g
- Pancetta magretta 25 g
- Uova intere 30 g
- Olio extravergine di oliva 10 g
- Pecorino 10 g
- Aglio uno spicchio
- Pepe q.b.

## Preparazione

Soffriggere l'aglio e la pancetta tagliata a cubetti con l'olio in una padella larga. Togliere l'aglio a fine soffritto. In una terrina sbattere l'uovo con il pecorino e il pepe macinato. Cuocere gli spaghetti aproteici in abbondante acqua, quindi scolare e versare nella terrina mescolando velocemente per evitare che si formino grumi. Servire subito.

## Nota del dietista

Piatto unico da abbinare a verdura, pane e frutta.



# Tagliatelle al salmone



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 11
Lipidi	g 15
Glucidi	g 84
Energia	kcal 514
Fibra	g 3
Ferro	mg 0.3
Calcio	mg 23
Potassio	mg 219
Fosforo	mg 113

## Ingredienti per una persona

- *Tagliatelle aproteiche* 100 g
- *Salmon* affumicato 40 g
- *Burro* 5 g
- *Panna da cucina* 20 g

## Preparazione

Tagliare a striscioline il salmone affumicato e scaldarlo in padella con il burro. Aggiungere la panna. Cuocere le tagliatelle aproteiche al dente e farle saltare in padella insieme al salmone. Servire ben caldo.

## Nota del dietista

Piatto invernale, semplice e rapido da preparare.



# Bucatini alle olive verdi



bassa



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 2</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 14</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 87</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 481</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 5</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.6</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 22</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 334</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 28</b>

## Ingredienti per una persona

- *Bucatini aproteici 100 g*
- *Pelati 100 g*
- *Olive verdi 20 g (n. 10)*
- *Aglio q.b.*
- *Olio extravergine di oliva 10 g*
- *Prezzemolo q.b.*
- *Peperoncino q.b.*

## Preparazione

Fare insaporire nell'olio un trito di aglio, prezzemolo e olive verdi. Schiacciare i pomodori con una forchetta e aggiungerli al soffritto lasciando cuocere a fuoco moderato per pochi minuti. A cottura ultimata aggiungere il peperoncino. Cuocere i bucatini aproteici al dente e saltarla con il sugo preparato.

## Nota del dietista

Piatto per chi ama il gusto piccante.



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant yellow-orange minestrone soup. The soup is topped with several golden-brown croutons and a small sprig of fresh green herbs. In the background, out of focus, are several whole onions and a large, bright yellow vegetable, possibly a squash or pumpkin. The overall lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

# MINESTRE



# Vellutata di zucca



media



60 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 9</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 20</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 46</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 395</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 6</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 2.6</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 192</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 1075</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 240</b>

## Ingredienti per una persona

- *Pan carré aproteico* 2 fette
- *Zucca gialla* 200 g
- *Patata* 100 g
- *Cipolla* 25 g
- *Farina aproteica* 5 g (1 cucchiaino)
- *Olio extravergine di oliva* 5 g
- *Panna da cucina* 25 g
- *Parmigiano* 10 g
- *Alloro una foglia*

## Preparazione

Sbucciare la zucca e la patata, lavarle e tagliarle a pezzetti. Tritare finemente una cipolla e farla appassire con l'olio e un po' d'acqua. Aggiungere la zucca e la patata. Salare e fare insaporire. Aggiungere la farina aproteica a pioggia e fare imbiondire, mescolando continuamente. Aggiungere l'acqua e alloro. Cuocere per almeno mezz'ora e a cottura ultimata eliminare l'alloro e passare al setaccio. Aggiungere la panna cuocere per altri 10 minuti. Aggiungere il parmigiano e, a piacere, noce moscata. Servire con il pan carré aproteico a dadini, tostato nel forno o in padella antiaderente.

## Nota del dietista

Con la stessa procedura si possono preparare vellutate di funghi, porri, asparagi e carote.



# Minestra con i carciofi



media



60 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 3</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 21</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 18</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 273</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 6</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.9</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 78</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 366</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 78</b>

## Ingredienti per una persona

- *Pan carrè apteico*  
2 fette
- *Carciofo tenero* 80 g
- *Cipolla* 25 g
- *Burro* 10 g
- *Olio extravergine di oliva* 10 g
- *Prezzemolo* q.b.
- *Brodo* q.b.

## Preparazione

Pulire il carciofo eliminando le foglie esterne. Tagliarlo in 4 pezzi e metterli in acqua acidulata con succo di limone. Tritare finemente la cipolla e farla appassire con l'olio. Affettare molto finemente i pezzi di carciofo scolati, unirli all'olio e far insaporire per qualche minuto a fuoco moderato. Bagnare col brodo caldo, portare ad ebollizione e cuocere per 30 minuti col coperchio. Tagliare a dadini il pan carrè apteico e friggerlo nel burro.

## Nota del dietista

Tipico piatto romano. Per una minestra con meno grassi tostare il pancarrè nel forno.



# Minestra ai profumi dell'orto



bassa



90 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 10</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 12</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 61</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 381</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 10</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 3.3</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 104</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 1087</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 216</b>

## Ingredienti per una persona

- *Pasta aproteica di piccolo formato 40 g (chicchi, ditalini o anellini)*
- *Cipolla 40 g*
- *Carote 40 g*
- *Sedano 25 g*
- *Bietole 25 g*
- *Zucchine 40 g*
- *Patate 40 g*
- *Pomodori maturi 40 g*
- *Fagioli freschi 40 g*
- *Piselli freschi 40 g*
- *Olio extravergine di oliva 10 g*
- *Basilico q.b.*
- *Prezzemolo q.b.*
- *Sale q.b.*
- *Pepe q.b.*

## Preparazione

Affettare finemente la cipolla e farla appassire con l'olio. Pulire le verdure e tagliarle a dadini. Aggiungerle alla cipolla e lasciar stufare a pentola coperta. Versare acqua di cottura, salare e far cuocere per un'ora. A fine cottura aggiungere pasta aproteica di piccolo formato.

## Nota del dietista

Ottimo primo piatto.



# Crema di verdure



bassa



90 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 6</b>
Lipidi	g 15
<b>Glucidi</b>	<b>g 37</b>
Energia	kcal 304
<b>Fibra</b>	<b>g 3</b>
Ferro	mg 0.8
<b>Calcio</b>	<b>mg 139</b>
Potassio	mg 494
<b>Fosforo</b>	<b>mg 125</b>

## Ingredienti per una persona

- *Grissini aproteici 30 g*
- *Patate 50 g*
- *Zucchine 25 g*
- *Carote 25 g*
- *Pomodoro 20 g*
- *Olio extravergine di oliva 10 g*
- *Parmigiano 10 g*
- *Sale q.b.*
- *Pepe q.b.*
- *Noce moscata q.b.*

## Preparazione

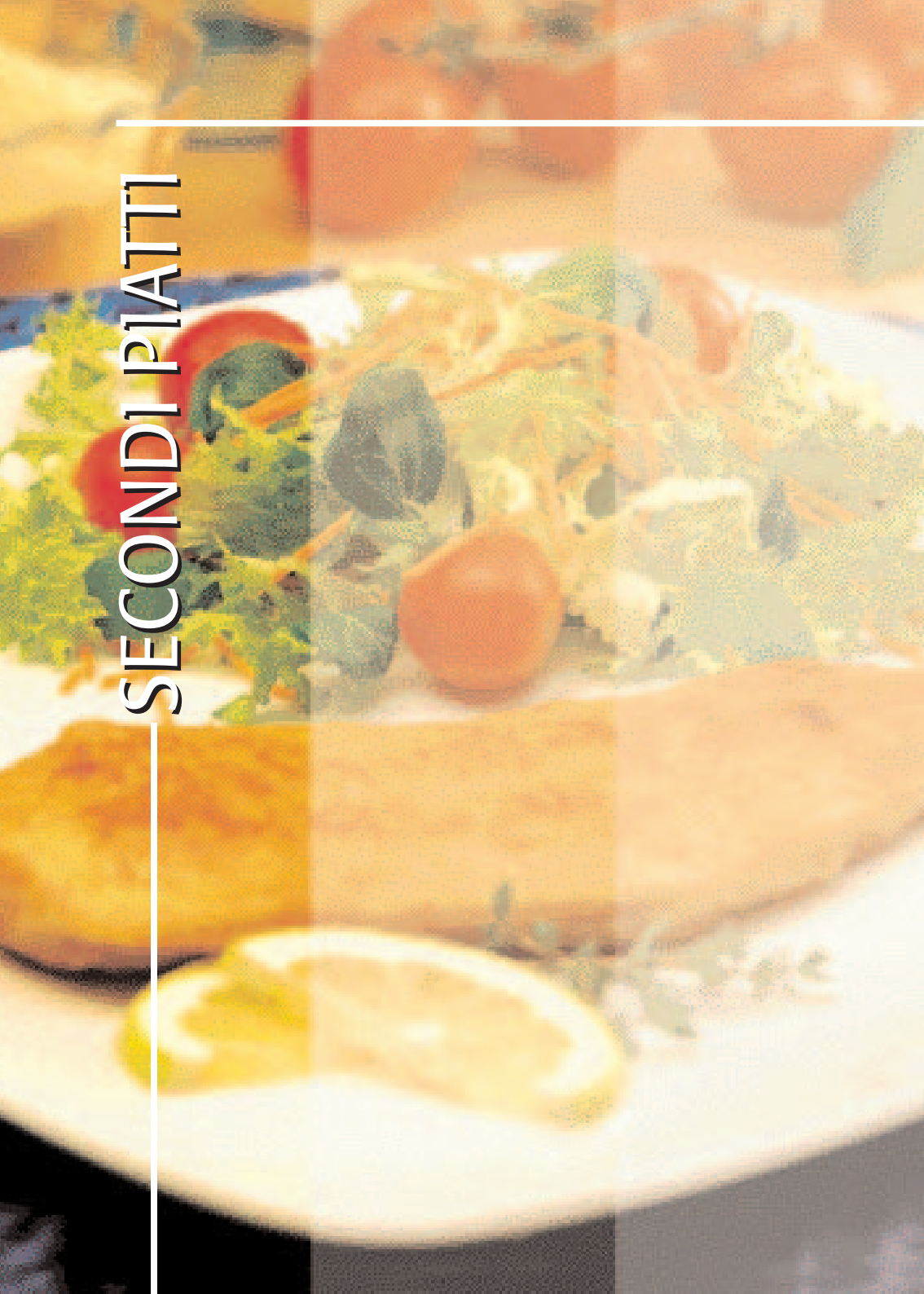
Pulire e tagliare le verdure e cuocerle in acqua bollente per 60 minuti. Frullare il preparato fino ad ottenere una crema. Aggiungere sale, pepe, noce moscata e mescolare. Bollire ancora per 15 minuti. Rompere i grissini aproteici come se fossero crostini e aggiungerli alla crema con l'olio di oliva e il parmigiano. Servire ben calda.

## Nota del dietista

Piatto facile da preparare e ottimo per la cena.



# SECONDI PIATTI



# Trota salmonata con verdure



media



50 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 19
Lipidi	g 30
Glucidi	g 43
Energia	kcal 508
Fibra	g 7
Ferro	mg 4
Calcio	mg 87
Potassio	mg 1629
Fosforo	mg 342

## Ingredienti per una persona

- Trota salmonata 100 g
- Farina aproteica 10 g
- Olio extravergine di oliva 20 g
- Olive nere 20 g (8 olive)
- Patate mignon 150 g
- Carote baby 100 g
- Prezzemolo q.b.
- Pepe q.b.
- Sale q.b.

## Preparazione

Tagliare le olive nere a rondelle, tritare finemente il prezzemolo, mettere il tutto in una ciotola con poco olio e lasciare riposare. Bollire le patate e le carote. Infarinare il pesce e metterlo in una pirofila sopra un foglio di carta da forno, cospargerlo del sughetto preparato e aggiungere sale e pepe. Lasciare cuocere in forno per 15 minuti. Servire guarnendo il piatto con le patate mignon e le carote baby.

## Nota del dietista

Questo piatto comprende il secondo e il contorno. Se necessario, per ridurre il potassio, si consiglia di cuocere le patate e le carote in abbondante acqua.



# Scaloppina di vitello all'aceto balsamico



bassa



10 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 17</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 13</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 8</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 213</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 0.5</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 1.9</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 11</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 283</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 140</b>

## Ingredienti per una persona

- Vitellone magro 80 g
- Farina apteica 10 g
- Olio extravergine di oliva 10 g
- Aceto balsamico q.b

## Preparazione

Battere la carne, infarinarla e cuocerla velocemente nell'olio. Poco prima di spegnere il fuoco, aggiungere l'aceto balsamico e lasciare insaporire. Consumare calda.

## Nota del dietista

Le scaloppine possono essere preparate anche con succo di limone, di arancia, ecc.



# Petto di pollo al forno



bassa



10 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 19</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 13</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 16</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 256</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 2</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 1.3</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 15</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 317</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 169</b>

## Ingredienti per una persona

- *Petto di pollo 80 g*
- *Bevanda aproteica 10 g*
- *Pane biscottato aproteico grattugiato 20 g*
- *Olio extravergine di oliva 10 g*

## Preparazione

Battere la carne, passarla nel latte e impanarla con il pane biscottato aproteico grattugiato. Disporla su un foglio di carta da forno, aggiungere l'olio e cuocere in forno caldo per 5 minuti girando per ottenere una cottura uniforme della carne.

## Nota del dietista

Come variante si può utilizzare la bevanda aproteica come liquido di cottura, con aggiunta di funghi surgelati, olio, salvia e timo.





# Tortino di alici



media



50 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 20</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 20</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 17</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 329</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 2</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 3.4</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 178</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 356</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 236</b>

## Ingredienti per una persona

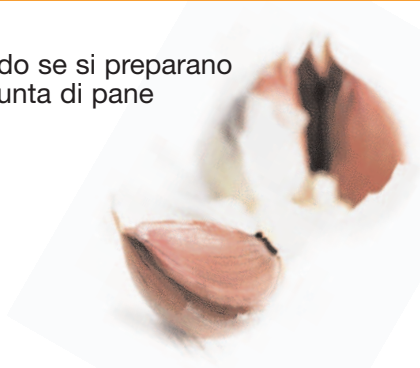
- *Alici spinate 120 g*
- *Pane biscottato aprotei-  
co grattugiato 20 g*
- *Olio extravergine  
di oliva 15 g*
- *Capperi mezzo cucchiaino*
- *Limone metà (succo)*
- *Aglio uno spicchio*
- *Origano o prezzemolo q.b.*
- *Pepe q.b.*

## Preparazione

Lavare bene le alici già spinate, disporle dalla parte del dorso in una teglia antiaderente appena unta di olio. Cospargerle di pane biscottato aproteico grattugiato mescolato con i capperi, aglio e prezzemolo tritato oppure origano a piacere. Aggiungere il succo di limone e l'olio e infornare per 15 minuti a 170°.

## Nota del dietista

Il tortino rimane più morbido se si preparano due strati di alici con aggiunta di pane aproteico.



# Sogliola alla mugnaia



bassa



30 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 17</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 11</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 17</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 239</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 1</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.8</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 16</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 286</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 195</b>

## Ingredienti per una persona

- Filetto di sogliola 100 g
- Farina apteica 20 g
- Vino bianco 100 g
- Olio extravergine di oliva 10 g
- Succo di limone q.b.
- Prezzemolo q.b.

## Preparazione

Pulire e infarinare il pesce, sistemarlo in una padella cospargendolo di prezzemolo tritato. Aggiungere l'olio, il succo di limone e il vino bianco. Lasciare cuocere in forno per 15 minuti.

## Nota del dietista

Piatto molto digeribile e veloce da preparare.



# Frittata alla menta



bassa



10 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 11</b>
Lipidi	g 14
<b>Glucidi</b>	<b>g 7</b>
Energia	kcal 200
<b>Fibra</b>	<b>g 1</b>
Ferro	mg 1
<b>Calcio</b>	<b>mg 145</b>
Potassio	mg 99
<b>Fosforo</b>	<b>mg 194</b>

## Ingredienti per una persona

- Uova 60 g
- Pane aproteico  
grattugiato 10 g
- Parmigiano grattugiato  
10 g
- Olio extravergine  
di oliva 5 g
- Menta in foglie q.b.

## Preparazione

Sbattere l'uovo in una terrina con pane aproteico e parmigiano grattugiato. Mettere il composto ottenuto in una padella antiaderente con l'olio. Cuocere girando da ambo i lati.

## Nota del dietista

Classica frittata resa più appetitosa dalla menta.



# Fricassea d'agnello al timo



media



60 minuti-1 notte per la carne in frollatura

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 23</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 29</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 17</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 422</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 0</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 2</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 32</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 410</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 242</b>

## Ingredienti per una persona

- Polpa di agnello 100 g
- Uovo 30 g
- Bevanda aproteica 100 g
- Farina aproteica 10 g
- Olio extravergine di oliva 15 g
- Cipolla 20 g
- Timo fresco q.b.
- Sale q.b.

## Preparazione

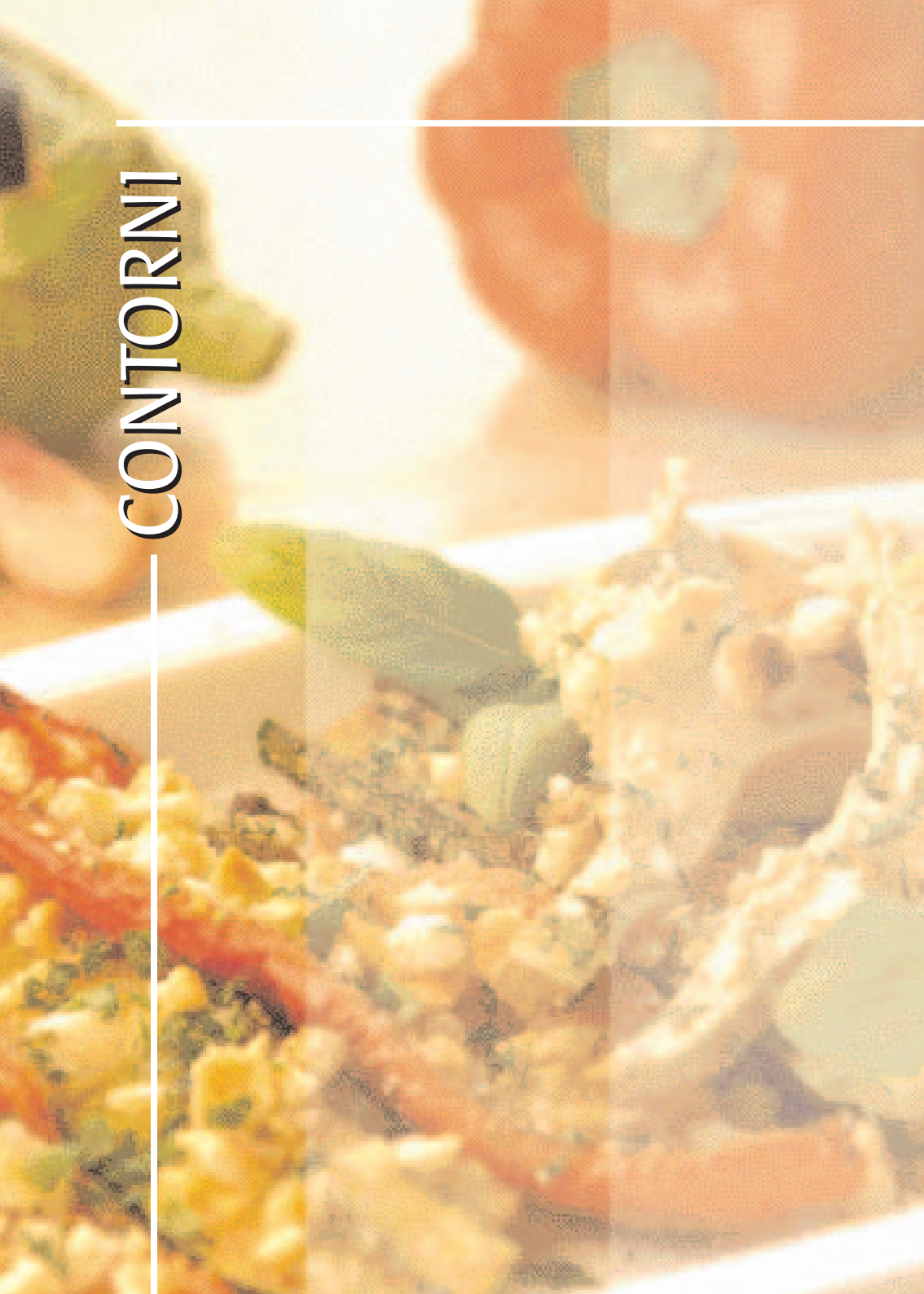
Lavare bene l'agnello, tagliarlo a pezzetti e immergerlo nella bevanda aproteica per una notte. Il giorno seguente asciugare e infarinare i pezzi d'agnello con la farina aproteica. Conservare la bevanda aproteica. Mettere in padella un trito di cipolla e appassire nell'olio. Aggiungere i pezzi d'agnello infarinati e rosolare a fuoco vivo mescolando velocemente per non far attaccare. Aggiungere con la bevanda aproteica tenuta da parte, abbassare il fuoco cuocere per 30 minuti aggiungendo acqua se necessario. Aggiungere al sugo – che deve essere fluido – l'uovo sbattuto e il timo. Far cuocere ancora per fare rapprendere il sugo. Decorare con altro timo fresco. Servire caldo.

## Nota del dietista

Ottima ricetta da utilizzare anche durante le festività.



# CONTORNI



# Verdura al gratin



bassa



30 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 2</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 17</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 30</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 283</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 5</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 1</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 31</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 413</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 76</b>

## Ingredienti per una persona

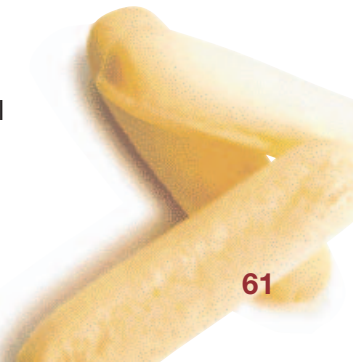
- Zucchine 60 g
- Peperoni 60 g
- Melanzane 60 g
- Olio extravergine di oliva 15 g
- Grissini aproteici 30 g
- Aglio q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Prezzemolo q.b.

## Preparazione

Riscaldare il forno a 180°. Nel frattempo pulire e lavare le verdure. Tagliare a fette i peperoni, le zucchine e le melanzane nel senso della lunghezza. Preparare un trito con l'aglio e il prezzemolo e aggiungere i grissini aproteici grattugiati. Disporre le verdure in una teglia da forno, condire con il composto preparato, irrorare con olio e far gratinare.

## Nota del dietista

Ottimo piatto per l'estate. Una variante è usare origano e peperoncino freschi al posto del prezzemolo.



# Finocchi in besciamella



bassa



30 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 2</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 17</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 30</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 283</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 5</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 1</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 31</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 413</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 76</b>

## Ingredienti per una persona

- *Finocchi 150 g*
- *Salsa besciamella mezza dose (vedi ricetta)*
- *Pane biscottato aproteico grattugiato 10 g*

## Preparazione

Pulire e lavare i finocchi. Tagliarli a spicchi e cuocerli in acqua. Scolarli e disporli in una teglia da forno. Coprire con la salsa besciamella e spolverare col pane biscottato aproteico grattugiato. Mettere in forno a 180° per dorare la superficie. Servire caldi.

## Nota del dietista

I finocchi possono essere sostituiti di stagione come cavolfiori, cardi,



# Peperoni appetitosi



bassa



30 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 4</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 32</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 26</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 403</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 4</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 1.5</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 37</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 479</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 90</b>

## Ingredienti per una persona

- *Peperoni rossi e gialli 200 g*
- *Pane biscottato aproteico grattugiato 20 g*
- *Olio extravergine di oliva 10 g*
- *Olio per friggere 20 g*
- *Capperi un cucchiaino*
- *Acciughe sott'olio due filetti*
- *Aglio uno spicchio*

## Preparazione

Friggere i peperoni a falde grosse in abbondante olio, disporli in una teglia, mettere su ogni falda qualche capperi, pezzettini di acciuga, pane biscottato aproteico grattugiato aproteico e un filo d'olio. Infornare per pochi minuti in forno già caldo.

## Nota del dietista

Si può evitare la frittura mettendo i peperoni crudi in forno con un po' d'olio sul fondo della teglia e su ogni falda.





# Frittelle di fiori di zucca



media



15 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 1</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 10</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 28</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 209</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 2</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.6</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 19</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 71</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 11</b>

## Ingredienti per una persona

- *Farina aproteica 70 g*
- *Acqua 100 g*
- *Olio per friggere 20 g*
- *Fiori di zucca 120 g  
(6 fiori di zucca)*
- *Sale q.b.*

## Preparazione

Preparare una pastella con la farina aproteica e il sale. Aggiungere acqua per ottenere la consistenza di una crema densa. Pulire i fiori di zucca rimuovendo il pistillo interno e immergerli uno alla volta nella pastella ricoprendoli completamente. Immergere subito nell'olio caldo, fare colorire e scolare su carta assorbente. Le frittelle vanno servite calde.

## Nota del dietista

Una variante "ricca" prevede di riempire i fiori di zucca con un pezzetto di mozzarella e una acciuga. Per una pastella più croccante, utilizzare acqua e birra. Si possono preparare nello stesso modo verdure pastellate come foglie di salvia, anelli di cipolla, ecc.





DOLCI

# Sorbetto di limone



media



180 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 0.5</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 3</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 62</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 266</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 0</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.2</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 8</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 76</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 5</b>

## Ingredienti per una persona

- *Acqua 100 g*
- *Zucchero 200 g*
- *Limoni non trattati 100 g (due limoni)*
- *Foglie di menta o di basilico*
- *Wafer alla vaniglia aprotetici*

## Preparazione

Lavare i limoni, sbucciarli con un pelapatate conservando la buccia. Tagliare la buccia a julienne. Spremere i limoni e mettere da parte il succo. Fare uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero e cuocerlo lentamente e a fuoco basso finché non prende un colore ambrato.

Quando lo sciroppo è pronto aggiungere a caldo la buccia e il succo del limone. Aggiungere anche le foglioline di menta o basilico (secondo il vostro gusto) e lasciare in infusione per 15 minuti. Passare al setaccio e versare il preparato in una casseruola da mettere in congelatore. Quando il composto inizia a congelare montarlo con una frusta per fargli inglobare aria. Ripetere fino al raggiungimento di una consistenza morbida. Servire in un bicchiere a flute decorato con foglioline di menta ed un wafer alla vaniglia aprotetico.

## Nota del dietista

Il sorbetto si può preparare anche con la classica gelatiera. Ottimo per una merenda estiva se accompagnato dal gusto delicato dei wafer alla vaniglia.



# Frittelle di riso



media



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 4
Lipidi	g 5
Glucidi	g 42
Energia	kcal 225
Fibra	g 1
Ferro	mg 0.5
Calcio	mg 21
Potassio	mg 64
Fosforo	mg 68

## Ingredienti per una persona

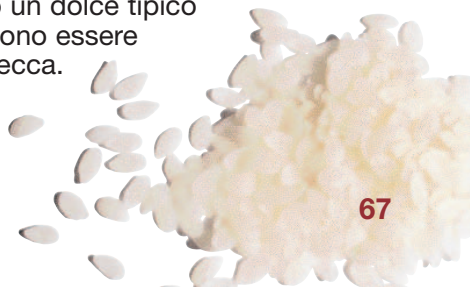
- *Chicchi di riso aproteico 50 g*
- *Farina aproteica 10 g*
- *Uovo 60 g (un uovo)*
- *Bevanda aproteica 100 g*
- *Zucchero 5 g*
- *Zucchero per spolverare 20 g*
- *Sale q.b.*
- *Vanillina q.b.*
- *Limone grattugiato q.b.*
- *Bicarbonato q.b.*
- *Cannella in polvere q.b.*
- *Rum e/o alchermes q.b.*

## Preparazione

Versare la bevanda aproteica in una casseruola, aggiungere lo zucchero e il sale. Quando la bevanda aproteica comincia a bollire, gettare il riso e portare a metà cottura. Togliere dal fuoco e fare raffreddare in un piatto. Montanare a neve l'albume dell'uovo. Condire il riso con gli ingredienti unendo la chiara per ultimo. Versare il composto a cucchiainate nell'olio caldo e cuocere le frittelle girandole spesso finché non prendono colore. Togliere dal fuoco, disporre su carta assorbente e spolverare con zucchero.

## Nota del dietista

Le frittelle di riso sono chiamate anche Frittelle di San Giuseppe perché sono un dolce tipico per questa festa. Possono essere arricchite con uvetta secca.



# Panna cotta



media



120 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 1</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 10</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 16</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 155</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 0</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 41</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 51</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 29</b>

## Ingredienti per una persona

- *Panna liquida fresca 250 g*
- *Colla di pesce q.b.*
- *Bevanda aproteica 250 g*
- *10 g vanillina q.b.*
- *Zucchero 40 g*
- *Scorza di limone q.b.*

## Preparazione

Mettere la colla di pesce a bagno in acqua. Nel frattempo unire la panna alla bevanda aproteica, aromatizzando con la vanillina e la scorza di limone. Aggiungere lo zucchero e mettere sul fuoco a fiamma moderata. Da ultimo aggiungere la colla di pesce ben strizzata e farla sciogliere. Togliere dal fuoco, eliminare la buccia del limone e far raffreddare mescolando ogni tanto. Soltanto quando il composto è freddo, dividere in 6 stampini da budino e porre in frigorifero per alcune ore.

## Nota del dietista

E' ottima servita con top al cioccolato o caramello o frutti di bosco.



# Crema pasticcera



media



20 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 4</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 6</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 24</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 164</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 0.3</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.5</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 26</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 72</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 73</b>

## Ingredienti per una persona

- *Bevanda aproteica 200 g*
- *Farina aproteica 10 g*
- *Uovo 60 g (un uovo)*
- *Zucchero 20 g*
- *Vanillina q.b.*
- *Scorza di limone q.b.*
- *Caffè alcuni chicchi*

## Preparazione

Mettere il latte, il limone e i chicchi di caffè in una pentola e fare intiepidire. Nel frattempo montare l'uovo con lo zucchero sino a renderlo spumoso. Incorporare la farina e la vanillina e mescolare per ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il latte tiepido mescolando lentamente. Cuocere a fiamma moderata e portare ad ebollizione la crema mescolando continuamente per evitare la formazione di grumi. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare, mescolando di tanto in tanto.

## Nota del dietista

Può essere accompagnata da biscotti aproteici.



# Crostata di pasta frolla con marmellata



media



60 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 1</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 9</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 50</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 279</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 2</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 0.5</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 16</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 47</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 16</b>

## Ingredienti per una persona

- *Farina apteica 250 g*
- *Marmellata di frutta 300 g*
- *Zucchero 125 g*
- *Burro 100 g*
- *Uovo 60 g (un uovo)*
- *Acqua 30 g*
- *Lievito di birra q.b.*
- *Scorza di limone q.b.*

## Preparazione

Lasciare il burro fuori dal frigo per farlo ammorbidire. Preparare la farina a fontana, mettere tutti gli ingredienti e lavorare velocemente l'impasto. Lasciare riposare in frigo per 30 minuti. Foderare una teglia da crostata con carta da forno. Riprendere l'impasto e stenderlo allo spessore di un centimetro. Coprire con la marmellata e decorare con la pasta rimasta tagliata a fette. Cuocere in forno caldo a 180° C per 40 minuti.

## Nota del dietista

Classica crostata. Ottima a fine pasto o per la prima colazione.



# Tagliatelle dolci con le noci



media



60 minuti

## Analisi media per 1 porzione

<b>Proteine</b>	<b>g 7</b>
<b>Lipidi</b>	<b>g 23</b>
<b>Glucidi</b>	<b>g 90</b>
<b>Energia</b>	<b>kcal 582</b>
<b>Fibra</b>	<b>g 5</b>
<b>Ferro</b>	<b>mg 1.7</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg 44</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg 329</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg 168</b>

## Ingredienti per una persona

- *Tagliatelle aprotiche 60 g*
- *Gherigli di noci 30 g*
- *Zucchero 25 g*
- *Pane biscottato aprotico grattugiato 15 g*
- *Buccia di limone grattugiata q.b.*
- *Cannella in polvere un cucchiaino*
- *Cacao amaro in polvere un cucchiaino*
- *Alkermes q.b.*

## Preparazione

Tritare i gherigli di noci riducendole a granella e metterle in un piatto. Unire lo zucchero, la cannella, il limone e il pane grattugiato mescolando con un cucchiaino. Cuocere le tagliatelle in acqua salata. Scolare la pasta, disporla a strati e condire con il composto di noci. Aggiungere qualche goccia di Alkermes sul piatto così preparato e servire freddo.

## Nota del dietista

Si tratta di un dolce tipico da consumare per la vigilia di Natale e dei Santi, periodo delle noci. Le nostre nonne, per rispettare l'astinenza, preparavano le tagliatelle in casa con farina e acqua, escludendo perfino le uova. Era un piatto unico; oggi è un dolce.





# Ciambella faccetta nera



bassa



60 minuti

## Analisi media per 1 porzione

Proteine	g 1
Lipidi	g 8
Glucidi	g 33
Energia	kcal 205
Fibra	g 2
Ferro	mg 0.4
Calcio	mg 11
Potassio	mg 47
Fosforo	mg 28

## Ingredienti per una persona

- Farina apteica 250 g
- Zucchero 120 g
- Burro 80 g
- Uovo 60 g (un uovo)
- Cacao amaro in polvere 20 g
- Acqua 6 cucchiari
- Succo di limone q.b.
- Lievito per dolci q.b.

## Preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero fino a renderle spumose. Aggiungere il burro fuso, il succo di limone e l'acqua. Incorporare la farina. Infine versare il lievito per dolci amalgamando bene. Versare metà dell'impasto in una teglia per dolci già unta e utilizzare la restante parte dell'impasto per unire il cacao e amalgamare. Versare a cucchiariate l'impasto col cacao sopra l'impasto bianco e mettere in forno a 160° per 30 minuti.

## Nota del dietista

Ottimo dolce.  
È indicato per  
la prima colazione  
o a fine pasto.



# Bibliografia

Ricette tratte e liberamente rielaborate dai seguenti volumi

Ricettario Aproten

*"Un secolo di cucina umbra"* • Guglielmina Corsi • Edizioni

Porziuncola

*"250 dolci"* • Lisa Biondi • De Vecchi Editore

*"La cucina mediterranea"* • Edizioni CO.GI.S

*"Salento in cucina"* • Gabello D'Errico • Editore Congedo

*"La cucina leccese"* • Edizioni il Grifo

*"Pellegrino Artusi"* • L'arte del mangiar bene • BUR

*"Dal fornello al computer"* • Regione Emilia Romagna

# A PROTEN

Alimenti a basso contenuto proteico



*Primi per scelta*

E' una linea di alimenti dietetici a ridotto contenuto proteico, con un apporto calorico, un gusto ed un aspetto assolutamente simili a quelli dei corrispondenti alimenti comuni. Aproten offre una gamma di prodotti ampia e diversificata, ideale per formulare schemi dietetici ipoproteici estremamente funzionali che favoriscono un'adesione alla dieta da parte del paziente e un conseguente aumento della compliance alla terapia.

Come tutti gli alimenti destinati a fini medici speciali, i prodotti Aproten sono da inserire in schemi dietetici completi e controllati da Medici e Dietisti. Questo accorgimento è fondamentale per massimizzare la compliance alla terapia dietetica e contemporaneamente per monitorarne l'efficacia.



LA LINEA APROTEN

## Pane e sostituti

pan carrè

250 gr

panini

150 gr

pane biscottato

260 gr

fette tostate

250 gr

grissini

150 gr

## Pasta

anellini

500 gr

ditalini

500 gr

rigatini

500 gr

chicchi

500 gr

fusilli

500 gr

penne

500 gr

spaghetti

500 gr

bucatini

500 gr

linguine

500 gr

fettuccine

250 gr

tagliatelle

250 gr

biscotto

180 gr

frollino alla frutta

180 gr

frollino al cacao

180 gr

## Biscotti

wafers al cacao

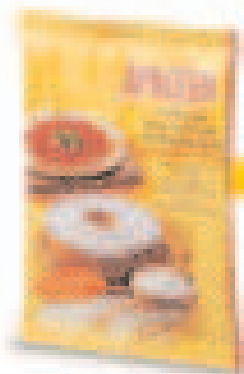
175 gr

wafers alla vaniglia

175 gr

merendine

175 gr



farina

500 gr

## Farina

bevanda

485 gr

## Bevanda

