



Le Ricette di
APROTEN[®]

PER UN'ALIMENTAZIONE SICURA, COMPLETA E IPOPROTEICA

IL TUO RICETTARIO



Questo secondo ricettario rappresenta la nostra nuova esperienza di cucina ipoproteica, grazie anche al consenso riscontrato con la prima edizione che ci ha dato l'entusiasmo per continuare ad essere d'aiuto a quanti vogliono mangiare con gusto, pur seguendo una dieta ipoproteica.

Abbiamo continuato, quindi, in questo lavoro di ricerca con il contributo insostituibile dei nostri pazienti che ci insegnano e ci dimostrano che mangiare con gusto è possibile stare bene, anzi meglio.

Sappiamo infatti che la preoccupazione di quanti affrontano il problema di allestire giorno dopo giorno una dieta ipoproteica è la ripetitività, che

a lungo andare mortifica il gusto, la tradizione, la convivialità e, a volte, anche l'appetito.

Abbiamo così sperimentato nuove ricette inserendo preparazioni di base, nuovi piatti della tradizione italiana insieme ad antipasti e finger food e ancora una "vetrina delle erbe aromatiche e delle spezie" con l'intento di offrire un piccolo contributo alla loro scoperta ed al loro corretto utilizzo, per preparare piatti appetibili e sfiziosi, anche riducendo il sale da cucina, se necessario.

Infine, abbiamo inserito uno spazio libero dove ognuno potrà annotare i suoi suggerimenti e "segreti" di cucina, oppure i commenti sul risultato raggiunto, da condividere col suo dietista.

Le Autrici



Preparazioni base

SFOGLIA SALATA ALL'OLIO.....6
 PASTA BRISE'/PASTRY.....7
 CREPES.....8
 GNOCCHI DI PATATE.....9
 BESCIAMELLA.....10
 PANE.....11
 PANE AL LATTE.....12
 BASE PER PIZZA.....13
 BASE PER FOCACCIA.....14
 PASTA FROLLA.....15
 PASTA FROLLA ALL'OLIO.....16
 CREMA PASTICCERA.....17
 PAN DI SPAGNA.....18

Antipasti-Finger food

PANINI CON L'UVETTA.....22
 PANE CON LE NOCI.....23
 PANE AL PESTO.....24
 GRISSINI AL FORMAGGIO.....25
 FOCACCIA DI PATATE.....26
 FOCACCIA ALLE ERBE AROMATICHE.....27
 FOCACCIA CON LE OLIVE VERDI.....28
 FOCACCIA ALLA PANCETTA.....29
 E ROSMARINO
 PANZEROTTI ALLA PIZZAIOLA.....30

Primi piatti

TAGLIATELLE AI FUNGHI.....34
 PIPE ESTIVE.....35
 SPAGHETTI CON LA RICOTTA.....36
 PENNE AL PROSCIUTTO E CURRY.....37
 CARBONARA VEGETALE.....38
 PASSATO DI VERDURA.....39
 CON CROSTINI DI PANE TOSTATO
 MALTAGLIATI CON FAGIOLI.....40
 TORTINO DI RISO E BIETOLE.....41
 CREPPELLE ALLA BOSCAIOLA.....42

Piatti unici

PENNETTE AL PESCE SPADA.....46
 E MELANZANE
 PASTA PASTICCATA.....47
 INSALATA DI RISO.....48
 PIZZA MARGHERITA.....49
 ROTOLO DI CARCIOFI.....50
 QUICHE CON PISELLI.....51
 TIGELLA CON STRACCHINO E RUCOLA.....52
 PIADINA CON INSALATA CAESAR.....53
 CALZONI CON LA SALSICCIA.....54

Secondi piatti

SCHIACCIATINE DI POLLO E SPINACI.....58
 FRITTATA DI RISO E CACIOCAVALLO.....59
 CROSTONI CON LE SARDE.....60

Contorni

PEPERONI RIPIENI.....64
 ZUCCHINE ALLA SCAPECE.....65
 POMODORI E CIPOLLE ARROSTO.....66

Dolci

COPPETTA DI CREMA E FRAGOLE.....67
 CROSTATA DI RICOTTA.....68
 TORTA ALLO YOGURT.....69
 CIAMBELLINE DI PATATE FRITTE.....70

Spuntini/merende salati

TRAMEZZINO CON TONNO.....74
 E CARCIOFI
 SANDWICH CON MOZZARELLA.....75
 E POMODORO
 PIZZA ALLA CIPOLLA.....76

Spuntini/merende dolci

TARTELLETTE CON CREMA.....80
 E FRAGOLE
 CROSTATINE CON MARMELLATA.....81
 MUFFIN.....82



I pesi indicati nelle ricette si riferiscono a cibi crudi e privati degli scarti. La cottura comporta variazioni che non sono quantificabili: ad esempio potassio e fosforo si riducono mediante la cottura in acqua degli alimenti. Il sale contenuto nella tabella, si riferisce a quello contenuto negli alimenti. Le calorie sono riportate in alcune ricette per la porzione singola; in molte ricette sono date percento grammi di prodotto. Questo perché alcuni piatti possono essere consumati in porzione ridotta come antipasto / merenda oppure come piatto unico, secondo le quantità definite nel piano dietetico giornaliero.

Sfoglia salata all'olio

PREPARAZIONI BASE

APROTEN

Pasta brise/pastry

PREPARAZIONI BASE

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica 250 g
1 uovo
olio extravergine di oliva 50 g
acqua 50 cc
sale un pizzico
Farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 340 kcal	Fibra 3,3 g	Lipidi 14 g	Glucidi 52 g	Colesterolo 54 mg	Proteine 2 g
Calcio 7 mg	Sodio 44 mg	Potassio 50 mg	Fosforo 76 mg	Ferro 0,2 mg	

Preparazione

Versare la farina in una ciotola, aggiungere l'uovo, l'olio e l'acqua. Impastare gli ingredienti con le mani. Quando sono amalgamati passare la pasta su un piano e lavorare l'impasto fino a renderlo omogeneo e morbido. Prima di utilizzare la pasta farla riposare per mezz'ora in un luogo tiepido, al coperto.



Nota del Dietista

Con questa sfoglia si possono preparare focacce, fagottini, cestini o rotoli ripieni di verdure.

Ingredienti

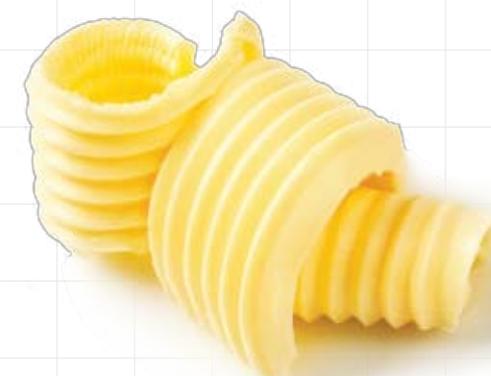
farina aproteica 250 g
burro 125 g
acqua ghiacciata 70 cc
sale un pizzico
Farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 408 kcal	Fibra 3 g	Lipidi 24 g	Glucidi 48 g	Colesterolo 70 mg	Proteine 1 g
Calcio 7 mg	Sodio 24 mg	Potassio 32 mg	Fosforo 47 mg	Ferro 0 mg	

Preparazione

In una terrina mettere la farina e il burro freddo appena tolto dal frigo e tagliato a pezzi con un coltello. Amalgamare gli ingredienti con le dita in modo da ottenere uno sfarinato grumoso: unire poi l'acqua fredda leggermente salata e finire di impastare velocemente. L'impasto dovrà risultare compatto, sodo ed abbastanza elastico. Formare una palla e avvolgere in un foglio di alluminio; lasciarla riposare in frigo per almeno 40 minuti prima di utilizzarla.



Nota del Dietista

La pasta brisè è una preparazione della pasticceria francese utilizzata moltissimo per i dolci, ma in particolar modo per la copertura delle torte salate. È molto simile alla pasta sfoglia ma più semplice e veloce da realizzare. Va preparata con il burro freddo, appena tolto dal frigo.

Ingredienti

farina aproteica 50 g
 1 uovo
 burro 10 g
 bevanda aproteica 125 g
 sale un pizzico

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 165 kcal	Fibra 1,1 g	Lipidi 7 g	Glucidi 21 g	Colesterolo 101 mg	Proteine 3 g
Calcio 22 mg	Sodio 55 mg	Potassio 55 mg	Fosforo 57 mg	Ferro 0,4 mg	

Preparazione

In un tegame piccolo far fondere il burro. Nel frattempo fare una pastella con l'uovo, il latte e la farina aproteica: deve risultare liscia e omogenea. Unire il burro alla pastella mescolando ancora per amalgamare il tutto. Coprire con pellicola trasparente e far riposare per almeno 1 ora.

Porre a scaldare sul fuoco una padellina antiaderente (diametro di 12-15 cm), e quando sarà ben calda, versare un pò di pastella al centro della padella e poi, inclinandola e ruotandola, cercare di distribuirla su tutta la superficie. Far rapprendere la crepe per breve tempo poi girarla con l'aiuto di una paletta. Appena pronta farla scivolare su un piatto. Preparare le restanti con lo stesso procedimento. Con la dose vengono circa 12 crepes.

**Nota del Dietista**

Le crepes possono essere utilizzate con ripieni salati ma sono ottime con marmellata, crema o cioccolato. Aggiungendo il burro fuso alla pastella si evita di metterlo nel padellino.

Ingredienti X1

farina aproteica 60 g
 patate 200 g
 sale un pizzico
 Farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 367 kcal	Fibra 6,4 g	Lipidi 2 g	Glucidi 84 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 5 g
Calcio 32 mg	Sodio 32 mg	Potassio 1158 mg	Fosforo 108 mg	Ferro 1,2 mg	

Preparazione

Lessare le patate, sbucciarle e passarle nello schiacciapatate; far raffreddare. 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 salgono in superficie, scolare col mestolo forato.

**Nota del Dietista**

Facendo freddare le patate si deve usare meno farina. Con l'aggiunta di un pugno di spinaci lessati e passati nel mixer possono diventare verdi.

Ingredienti

Bevanda aproteica 250 ml
farina aproteica 25 g
burro 10 g
noce moscata a piacere

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 119 kcal	Fibra 0,5 g	Lipidi 6 g	Glucidi 16 g	Colesterolo 9 mg	Proteine 0,4 g
Calcio 10 mg	Sodio 30 mg	Potassio 31 mg	Fosforo 16 mg	Ferro 0 mg	

Preparazione

Mettere a fondere il burro in un tegamino. Togliere dal fuoco e aggiungere poco latte e la farina aproteica. Mescolare con un cucchiaino di legno per sciogliere tutti i grumi. Aggiungere quindi la bevanda aproteica "a filo", facendolo cioè cadere in modo lentissimo nel tegame, e proseguire la cottura continuando a mescolare fino a raggiungere la consistenza desiderata. Togliere quindi dal fuoco e aggiungere sale e noce moscata.



Nota del Dietista

Volendo ottenere una salsa più densa è sufficiente aumentare la quantità di farina. Volendo, invece, ottenerla più fluida, va aumentata la quantità di bevanda aproteica.

Ingredienti

farina aproteica 250 g
olio extravergine di oliva 20 g
lievito di birra 12 g
acqua 150 cc
un pizzico di zucchero e sale

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 234 kcal	Fibra 3,3 g	Lipidi 5 g	Glucidi 47 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 1 g
Calcio 12 mg	Sodio 18 mg	Potassio 34 mg	Fosforo 11 mg	Ferro 0,2 mg	

Preparazione

Sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida. Mettere la farina, l'olio e lo zucchero in una ciotola. Aggiungere l'acqua con il lievito e cominciare ad impastare prima aiutandosi con un mestolo o una forchetta, poi lavorare con le mani. Dare al pane la forma voluta e metterlo a lievitare in un luogo caldo e coperto con un telo: occorrerà circa 1 ora. Cuocere in forno caldo.



Nota del Dietista

Se necessario è possibile preparare il pane senza aggiunta di sale.

Ingredienti

farina aproteica 250 g
burro 20 g
lievito di birra 12 g
latte intero 100 cc
acqua 50 cc
un pizzico di sale
Farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 242 kcal	Fibra 3,3 g	Lipidi 5 g	Glucidi 48 g	Colesterolo 14 mg	Proteine 2 g
Calcio 41 mg	Sodio 30 mg	Potassio 70 mg	Fosforo 33 mg	Ferro 0,2 mg	

Preparazione

Diluire il latte con l'acqua e scaldare leggermente; sciogliervi il lievito di birra. Mettere la farina, il burro fuso tiepido e il pizzico di sale in una ciotola. Aggiungere il latte con il lievito e cominciare ad impastare prima aiutandosi con un mestolo o una forchetta, poi lavorare con le mani. Passare a lavorare l'impasto sulla spianatoia. Dare al pane la forma voluta e metterlo a lievitare in un luogo caldo e coperto con un telo: occorrerà circa 1 ora. Prima di passare in forno bagnare la superficie con un po' di latte usando un pennello da cucina. Cuocere in forno caldo.



Nota del Dietista

Se necessario è possibile preparare il pane senza aggiunta di sale.

Ingredienti

farina aproteica 250 g
acqua ml 150
lievito di birra 12 g
olio extravergine di oliva 10 g
sale un pizzico
farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 218 kcal	Fibra 3,4 g	Lipidi 3 g	Glucidi 48 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 1 g
Calcio 12 mg	Sodio 18 mg	Potassio 35 mg	Fosforo 11 mg	Ferro 0,1 mg	

Preparazione

Mettere in una terrina la farina, un pizzico di sale e l'olio. Aggiungere l'acqua e con le dita amalgamare gli ingredienti unendo poco a poco la farina. Amalgamare bene poi stendere l'impasto su un foglio di carta da forno e mettere a lievitare in un luogo caldo. Quando la pizza sarà lievitata condire con gli ingredienti desiderati e cuocere in forno caldo.



Nota del Dietista

la pizza può essere consumata in sostituzione di un pasto completo.

Base per focaccia

PREPARAZIONI BASE

APROTEN

Pasta frolla

PREPARAZIONI BASE

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica 250 g
acqua ml 150
lievito di birra 12 g
sale
olio extravergine di oliva 20 g
farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 244 kcal	Fibra 3,3 g	Lipidi 5 g	Glucidi 49 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 1 g
Calcio 12 mg	Sodio 18 mg	Potassio 35 mg	Fosforo 11 mg	Ferro 0,1 mg	

Preparazione

Mettere in una terrina la farina, un pizzico di sale e l'olio. Aggiungere l'acqua tiepida in cui sarà stato sciolto il lievito di birra e amalgamare gli ingredienti unendo poco a poco la farina. Impastare bene poi stendere l'impasto su un foglio di carta da forno e mettere a lievitare in un luogo caldo. Quando l'impasto sarà lievitato condire con gli ingredienti desiderati e cuocere in forno caldo.



Nota del Dietista

La focaccia può essere condita con olio extravergine d'oliva, rosmarino o con verdure lessate o con verdure grigliate.

Ingredienti

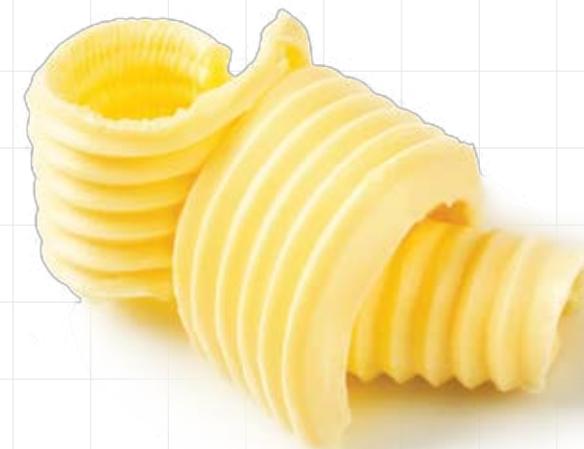
farina aproteica 250 g
burro 125 g
zucchero 125 g
1 uovo
farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 218 kcal	Fibra 3,4 g	Lipidi 3 g	Glucidi 48 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 1 g
Calcio 12 mg	Sodio 18 mg	Potassio 35 mg	Fosforo 11 mg	Ferro 0,1 mg	

Preparazione

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti e amalgamarli con le dita fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciare riposare in frigo per mezz'ora prima di utilizzarla.



Nota del Dietista

La pasta frolla può essere surgelata avvolta con carta stagnola.

Pasta frolla all'olio

PREPARAZIONI BASE

APROTEN

Crema pasticcera

PREPARAZIONI BASE

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica 250 g
olio extravergine di oliva 75 g
zucchero 125 g
1 uovo
buccia di limone grattugiata
farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 405 kcal	Fibra 2,7 g	Lipidi 16 g	Glucidi 65 g	Colesterolo 44 mg	Proteine 2 g
Calcio 16 mg	Sodio 31 mg	Potassio 31 mg	Fosforo 25 mg	Ferro 0,3 mg	

Preparazione

Mettere in una ciotola tutti gli ingredienti e amalgamarli con le dita fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciare riposare in frigo per mezz'ora prima di utilizzarla.



Nota del Dietista

La pasta frolla all'olio è una variante "leggera" più adatta a chi ha problemi di colesterolo. È ottima per le crostate.

Ingredienti

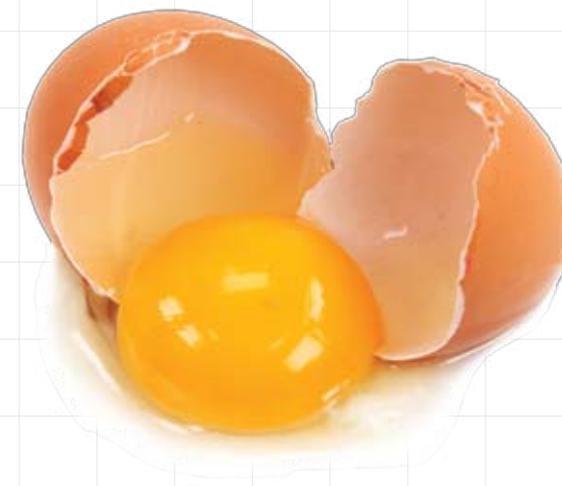
bevanda aproteica 250 ml
1 uovo
zucchero 20 g
farina aproteica 15 g
scorza di limone
vanillina

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 111 kcal	Fibra 0,2 g	Lipidi 4 g	Glucidi 16 g	Colesterolo 65 mg	Proteine 2,4 g
Calcio 16 mg	Sodio 47 mg	Potassio 47 mg	Fosforo 47 mg	Ferro 0,3 mg	

Preparazione

Montare l'uovo con lo zucchero sino a renderlo spumoso; incorporare la farina e la vanillina fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere la bevanda aproteica mescolando lentamente. Cuocere a fiamma moderata la crema mescolando continuamente per evitare la formazione di grumi. Portare ad ebollizione, lasciare cuocere brevemente poi togliere dal fuoco. Lasciare raffreddare, mescolando di tanto in tanto.



Pan di spagna

PREPARAZIONI BASE

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica 180 g
zucchero 180 g
4 uova
bevanda aproteica 120 cc
buccia di limone grattugiata
lievito vanigliato da mezzo chilo

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 235 kcal	Fibra 1,4 g	Lipidi 4 g	Glucidi 48 g	Colesterolo 12,4 mg	Proteine 4 g
Calcio 23 mg	Sodio 58 mg	Potassio 57 mg	Fosforo 72 mg	Ferro 0,6 mg	

Preparazione

Lavorare le uova con lo zucchero con uno sbattitore fin tanto che saranno spumose e di colore giallo chiaro. Aggiungere la bevanda aproteica e la farina aproteica mescolando delicatamente per non far sgonfiare l'impasto. Aromatizzare con la buccia di limone. In ultimo unire il lievito vanigliato. Versare l'impasto in uno stampo da forno e cuocere. Evitare di aprire il forno fino alla cottura completa per non far cadere il dolce.



Nota del Dietista

Il segreto per la riuscita di questo dolce è la lunga lavorazione delle uova e dello zucchero. Una volta infatti non si usava il lievito e la riuscita del dolce era legata all'incorporazione dell'aria che lo fa diventare soffice e spugnoso.





I pesi indicati nelle ricette si riferiscono a cibi crudi e privati degli scarti. La cottura comporta variazioni che non sono quantificabili: ad esempio potassio e fosforo si riducono mediante la cottura in acqua degli alimenti. Il sale contenuto nella tabella, si riferisce a quello contenuto negli alimenti. Le calorie sono riportate in alcune ricette per la porzione singola; in molte ricette sono date percento grammi di prodotto. Questo perché alcuni piatti possono essere consumati in porzione ridotta come antipasto / merenda oppure come piatto unico, secondo le quantità definite nel piano dietetico giornaliero.

Panini con uvetta

ANTIPASTI-FINGER FOOD

APROTEN

Pane con le noci

ANTIPASTI-FINGER FOOD

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica 250 g
zucchero 40 g
burro 40 g
1 uovo
lievito di birra 25 g
uvetta secca 50 g
acqua 70 cc

Preparazione

Sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida. Mettere la farina, lo zucchero, l'uovo in una ciotola, unire il burro fuso tiepido, l'acqua con il lievito e cominciare ad impastare prima aiutandosi con un mestolo, poi lavorare con le mani. Formare dei panetti e mettere a lievitare. Bagnare la superficie con un po' di latte aiutandosi con un pennello da cucina e cuocere in forno caldo.

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 283 kcal	Fibra 3,3 g	Lipidi 7 g	Glucidi 52 g	Colesterolo 60 mg	Proteine 3 g
Calcio 25 mg	Sodio 36 mg	Potassio 139 mg	Fosforo 46 mg	Ferro mg	



Nota del Dietista

i panini con l'uvetta sono molto saporiti e possono essere utilizzati anche per uno spuntino.

Ingredienti

farina aproteica 250 g
strutto 25 g
pecorino grattugiato 25 g
acqua 150 cc
lievito di birra 12 g
noci sgusciate 40 g
acqua circa 150 cc
sale un pizzico
farina per la spianatoia

Preparazione

Tritare le noci; sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida. Raccogliere in una ciotola farina, strutto, sale, pecorino e mescolare con un cucchiaio. Aggiungere l'acqua con il lievito e cominciare ad impastare prima aiutandosi col cucchiaio, poi lavorare con le mani. Unire per ultime le noci. Formare dei panini e metterli a lievitare. Prima di infornare usare un pennello da cucina per ungere la superficie dei panini con olio. Cuocere in forno caldo.

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 289 kcal	Fibra 3,3 g	Lipidi 12 g	Glucidi 41 g	Colesterolo 10 mg	Proteine 3 g
Calcio 64 mg	Sodio 112 mg	Potassio 50 mg	Fosforo 65 mg	Ferro 0,3 mg	



Nota del Dietista

Molto saporito e gustoso e può essere utilizzato anche per uno spuntino.

Pane al pesto

ANTIPASTI-FINGER FOOD

APROTEN

Grissini al formaggio

ANTIPASTI-FINGER FOOD

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica 250 g
lievito di birra 12 g
pesto già pronto 100 g
acqua 150 cc
Farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 240 kcal	Fibra 3,4 g	Lipidi 8 g	Glucidi 40 g	Colesterolo 2 mg	Proteine 2 g
Calcio 59 mg	Sodio 28 mg	Potassio 67 mg	Fosforo 34 mg	Ferro 0,7 mg	

Preparazione

Sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida. Mettere la farina e il pesto in una ciotola, unire l'acqua con il lievito e impastare usando prima un mestolo, poi lavorando con le mani. Formare dei panetti: ne vengono 6-7 da circa 70 g crudi. Far lievitare fino a che non abbia raddoppiato il volume e cuocere in forno caldo.



Nota del Dietista

Il pesto "alla genovese" può essere preparato in casa mettendo nel mixer 30 foglie di basilico, parmigiano 10g, 10 pinoli, olio extravergine d'oliva 10 g.

Ingredienti

farina aproteica 250 g
parmigiano grattugiato 15 g
pecorino grattugiato 15 g
strutto 20 g
acqua circa 150 cc
lievito di birra 12 g
farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 224 kcal	Fibra 3,1 g	Lipidi 6 g	Glucidi 44 g	Colesterolo 10 mg	Proteine 3 g
Calcio 78 mg	Sodio 98 mg	Potassio 38 mg	Fosforo 51 mg	Ferro 0,2 mg	

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti in una ciotola aiutandosi prima con un cucchiaio e poi lavorando l'impasto con le mani. Rovesciare l'impasto sulla spianatoia e lavorare ancora, poi con un po' di farina formare i grissini e metterli su una placca da forno a lievitare. Cuocere in forno caldo.



Nota del Dietista

I grissini si possono aromatizzare a seconda del gusto personale con rosmarino, origano, semi di finocchio o papavero aggiungendo le spezie all'impasto.

Focaccia di patate

ANTIPASTI-FINGER FOOD

APROTEN

Focaccia alle erbe aromatiche

ANTIPASTI-FINGER FOOD

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica 150 g
patate 150 g
lievito birra 12 g
olio extravergine di oliva 50 g
sale un pizzico
origano
qualche pomodorino ciliegia
acqua per impasto circa 100 cc
farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 200 kcal	Fibra 2,3 g	Lipidi 9 g	Glucidi 28 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 1 g
Calcio 5 mg	Sodio 14 mg	Potassio 231 mg	Fosforo 47 mg	Ferro 0,3 mg	

Preparazione

Lessare le patate in acqua salata, scolarle e passarle allo schiacciapatate facendo cadere il passato in una terrina. Unire la farina, 2 cucchiari di olio, poco sale e il lievito sciolto in poca acqua tiepida. Impastare unendo altra acqua fino ad ottenere un impasto piuttosto molle. Versare in una teglia 2 cucchiari di olio e trasferirci l'impasto. Appiattirlo con le mani secondo la forma della teglia. Tagliare a metà i pomodorini ciliegia e schiacciarli nella pasta. Far lievitare in un luogo tiepido (sulla superficie dovranno formarsi delle bollicine). Ungere la superficie della focaccia con l'olio rimasto, cospargere di abbondante origano e mettere in forno ben caldo per circa 40 minuti. Sforarla quando è dorata e servirla tiepida.



Nota del Dietista

Molto buona per una merenda.

Ingredienti

farina aproteica 250 g
acqua ml 150
lievito di birra 12 g
olio extravergine di oliva 40 g
sale un pizzico
rosmarino e salvia abbondanti
farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 256 kcal	Fibra 3,4 g	Lipidi 9 g	Glucidi 43 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 1 g
Calcio 27 mg	Sodio 17 mg	Potassio 43 mg	Fosforo 11 mg	Ferro 0,5 mg	

Preparazione

Sciogliere il lievito in un bicchiere d'acqua tiepida e amalgamarlo con parte della farina, impastando bene. Coprire l'impasto e lasciarlo lievitare in un luogo tiepido fino a che non avrà raddoppiato di volume. Unire la pasta lievitata alla farina rimasta, aggiungere 2 cucchiari di olio e lavorare il tutto fino a ottenere una massa morbida. Unire le erbe tritate finemente poi stendere la pasta in una teglia unta d'olio e schiacciarla con la punta delle dita. Spolverare con qualche chicco di sale grosso e irrorare ancora con l'olio rimasto. Cuocere in forno a 200°C per circa 30 minuti.



Nota del Dietista

Gusto e profumi mediterranei per una merenda.

Focaccia con le olive verdi

ANTIPASTI-FINGER FOOD

APROTEN

Focaccia alla pancetta e rosmarino

ANTIPASTI-FINGER FOOD

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica 150 g
olio extravergine di oliva 20 g
acqua 150 cc
lievito di birra 12 g
sale un pizzico

Per farcire

olive verdi snocciolate 75 g
rosmarino tritato
olio extravergine di oliva 20 g
farina per la spianatoia

Preparazione

Versare in una ciotola la farina, praticare un buco al centro e versarvi lo zucchero, il sale e l'olio. Unire il lievito sciolto nell'acqua tiepida e amalgamare con una forchetta. Lavorare quindi l'impasto con le mani sul piano di lavoro leggermente infarinato e unire metà delle olive e del rosmarino. Stendere l'impasto con le mani su un foglio di carta da forno dando una forma rettangolare dello spessore di circa un centimetro. Far lievitare la focaccia in un luogo caldo. Trasferire la focaccia su una placca e distribuirvi sulla superficie due cucchiai d'olio, le olive e il rosmarino rimasti. Fare lievitare e cuocere quindi in forno molto caldo.

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 261 kcal	Fibra 3,1 g	Lipidi 11 g	Glucidi 40 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 1 g
Calcio 9 mg	Sodio 81 mg	Potassio 71 mg	Fosforo 47 mg	Ferro 0,4 mg	



Nota del Dietista

Molto gustosa per la merenda.

Ingredienti

farina aproteica 250 g
olio extravergine di oliva 20 g
lievito di birra 12 g
acqua 150 cc
sale un pizzico

Condimento

mozzarella 50 g
2 rametti rosmarino
pancetta affumicata 50 g
olio extra vergine di oliva 20 g
sale grosso e pepe
farina per la spianatoia

Preparazione

Preparare l'impasto come per la focaccia aggiungendo il rosmarino lavato e tritato finissimo. Dividere il composto in due parti e stendere il primo in un disco da metterete su una placca da forno leggermente unta. Tagliuzzare sopra in modo irregolare la pancetta e la mozzarella e condire con una macinata di pepe. Stendere il secondo disco e sovrapporlo a tutti gli ingredienti. Con le dita pressare bene i bordi e fare dei buchi qua e là sulla superficie della focaccia. Pennellarla con l'olio e spargervi sopra il sale grosso. Cuocere in forno caldo. Servire la focaccia calda.

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 267 kcal	Fibra 2,6 g	Lipidi 12 g	Glucidi 37 g	Colesterolo 11 mg	Proteine 4 g
Calcio 42 mg	Sodio 124 mg	Potassio 53 mg	Fosforo 53 mg	Ferro 0,2 mg	



Nota del Dietista

Gustosa e ricca di profumi mediterranei.

Panzerotti alla mozzarella

ANTIPASTI-FINGER FOOD

APROTEN

Ingredienti X 6-8

farina aproteica 250 g
1 uovo
olio extravergine di oliva 50g
acqua 50 cc
sale un pizzico

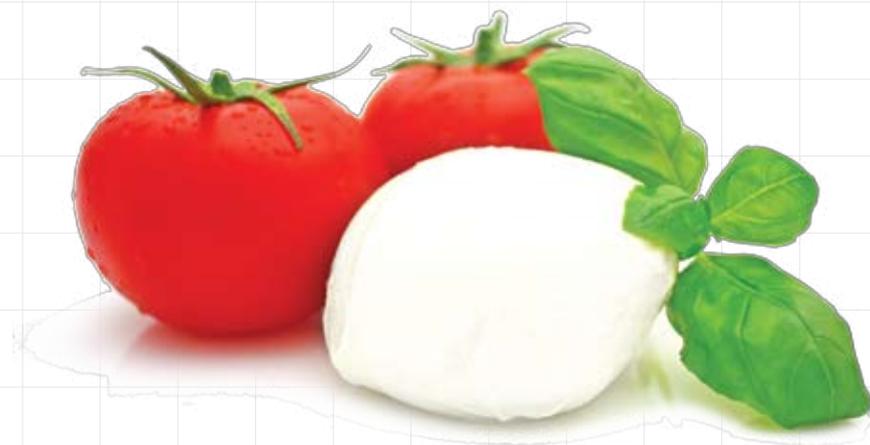
Condimento

pomodoro maturo 250 g
olio extravergine di oliva 20 g
cipolla, aglio e origano a piacere
sale un pizzico
besciamella aproteica 100 g
prosciutto cotto 40 g
farina per la spianatoia

Preparazione

Versare in una ciotola la farina, praticare un buco al centro e versarvi lo zucchero, il sale e l'olio. Unire il lievito sciolto nell'acqua tiepida e amalgamare con una forchetta. Lavorare quindi l'impasto con le mani sul piano di lavoro leggermente infarinato e unire metà delle olive e del rosmarino. Stendere l'impasto con le mani su un foglio di carta da forno dando una forma rettangolare dello spessore di circa un centimetro. Far lievitare la focaccia in un luogo caldo. Trasferire la focaccia su una placca e distribuirvi sulla superficie due cucchiai d'olio, le olive e il rosmarino rimasti. Fare lievitare e cuocere quindi in forno molto caldo.

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 218 kcal	Fibra 2,3 g	Lipidi 11 g	Glucidi 27 g	Colesterolo 32 mg	Proteine 3 g
Calcio 14 mg	Sodio 64 mg	Potassio 127 mg	Fosforo 40 mg	Ferro 0,3 mg	



Nota del Dietista

Ottimo per un pranzo veloce.





I pesi indicati nelle ricette si riferiscono a cibi crudi e privati degli scarti. La cottura comporta variazioni che non sono quantificabili: ad esempio potassio e fosforo si riducono mediante la cottura in acqua degli alimenti. Il sale contenuto nella tabella, si riferisce a quello contenuto negli alimenti. Le calorie sono riportate in alcune ricette per la porzione singola; in molte ricette sono date percento grammi di prodotto. Questo perché alcuni piatti possono essere consumati in porzione ridotta come antipasto / merenda oppure come piatto unico, secondo le quantità definite nel piano dietetico giornaliero.

Tagliatelle ai funghi

PRIMI PIATTI

APROTEN

Pipe estive

PRIMI PIATTI

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica 100 g
funghi surgelati misti 100 g
olio extravergine di oliva 15 g
aglio uno spicchio
prezzemolo
sale un pizzico
pepe

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 481 kcal	Fibra 5 g	Lipidi 16 g	Glucidi 86 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 4 g
Calcio 14 mg	Sodio 59 mg	Potassio 308 mg	Fosforo 121 mg	Ferro 1 mg	

Preparazione

Scaldare l'aglio nell'olio e aggiungere i funghi ancora surgelati. Cuocere a pentola coperta e a fuoco vivace per circa 10-15 minuti aggiungendo poca acqua: alla fine il sugo dovrà risultare un po' brodoso. Aggiungere il sale e il pepe.

Lessare la pasta in abbondante acqua e scolarla molto al dente. Farla poi saltare in una padella per alcuni minuti con il condimento preparato. Servire e aggiungere prezzemolo tritato.



Nota del Dietista

Piatto ai sapori del bosco, meglio se i funghi sono porcini e freschi. In sostituzione del prezzemolo può essere usato timo secco.

Ingredienti

Pasta aproteica pipe 100 g
fagioli borlotti lessati 30 g
piselli lessati 30 g
mais lessato 30 g
cuore di sedano 30 g
pomodoro da insalata 50 g
aglio uno spicchio
menta
olio 15 g
sale un pizzico e pepe

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 480 kcal	Fibra 7 g	Lipidi 16 g	Glucidi 83 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 6 g
Calcio 39 mg	Sodio 237 mg	Potassio 447 mg	Fosforo 110 mg	Ferro 1,7 mg	

Preparazione

Unire in una ciotola le verdure lessate, il cuore di sedano tagliato a rondelle, il pomodoro tagliato a dadini e condire con l'olio, l'aglio schiacciato e abbondante menta fresca. Lessare la pasta in abbondante acqua, scolarla al dente e farla freddare velocemente passandola sotto l'acqua fredda. Unire al condimento, mescolare bene e aggiungere un pizzico di sale e pepe. Lasciare in frigo qualche ora per fare insaporire bene.



Nota del Dietista

Ricetta veloce: possono essere usati fagioli e mais in scatola, piselli surgelati.

Spaghetti con la ricotta

PRIMI PIATTI

APROTEN

Penne al prosciutto e curry

PRIMI PIATTI

APROTEN

Ingredienti

Spaghetti aproteici 100 g
ricotta di mucca 100 g
parmigiano 5 g
noce moscata
sale grosso un pizzico

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 488 kcal	Fibra 3 g	Lipidi 13 g	Glucidi 88 g	Colesterolo 62 mg	Proteine 11 g
Calcio 353 mg	Sodio 138 mg	Potassio 154 mg	Fosforo 271 mg	Ferro 0,4 mg	

Preparazione

Lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata, rispettando i tempi di cottura indicati sulla confezione. Mentre la pasta cuoce, schiacciare la ricotta in una terrina diluendola con 1-2 cucchiari di acqua di cottura della pasta, aggiungere il parmigiano grattugiato e una grattata di noce moscata. Scolare gli spaghetti, mescolare alla ricotta e servire ben caldo.



Nota del Dietista

Può essere considerato un gustoso "piatto unico".

Ingredienti

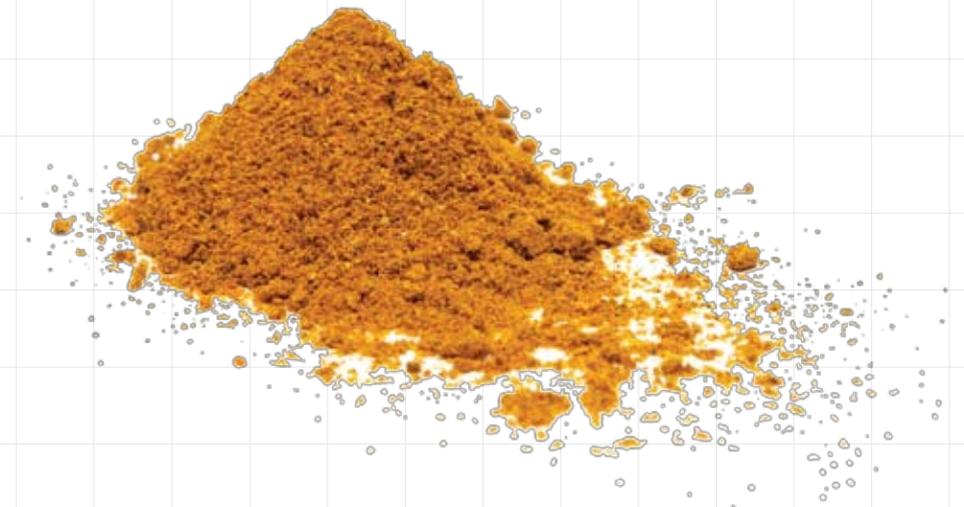
Pasta aproteica 100 g
olio extravergine di oliva 15 g
prosciutto cotto arrosto 30 g
bevanda aproteica 50 cc
curry mezzo cucchiaino raso
sale grosso un pizzico

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 558 kcal	Fibra 3 g	Lipidi 22 g	Glucidi 90 g	Colesterolo 19 mg	Proteine 7 g
Calcio 7 mg	Sodio 239 mg	Potassio 113 mg	Fosforo 80 mg	Ferro 0,2 mg	

Preparazione

Tagliare a dadini il prosciutto cotto arrosto e scaldarlo nell'olio; sciogliere il curry nella bevanda aproteica e cuocere per qualche minuto facendo restringere un pò il sugo. A parte lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e farla saltare in padella con il condimento.



Nota del Dietista

Pasta dal particolare sapore "orientale".

Carbonara vegetale

PRIMI PIATTI

APROTEN

Passato di verdura con crostini di pane tostato

APROTEN

PRIMI PIATTI

Ingredienti

Pasta aproteica 100 g
olio extravergine di oliva 10 g
zucchine 100 g
fiori di zucca
parmigiano 5 g
mezzo uovo
sale un pizzico
pepe e cipolla

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 482 kcal	Fibra 4 g	Lipidi 15 g	Glucidi 86 g	Colesterolo 116 mg	Proteine 7 g
Calcio 97 mg	Sodio 123 mg	Potassio 359 mg	Fosforo 166 mg	Ferro 1,2 mg	

Preparazione

Tritare finemente la cipolla e farla appassire nell'olio. Lavare e mondare le zucchine, tagliarla a dadini e cuocerla nell'olio a fuoco vivace. A fuoco spento aggiungere i fiori di zucca lavati e sminuzzati. Sbattere l'uovo con il formaggio, il sale e il pepe. A parte lessare la pasta in abbondante acqua bollente, scolarla al dente e farla saltare in padella con le zucchine e l'uovo.



Nota del Dietista

Primo piatto dal gusto fresco ed estivo.

Ingredienti

Verdure miste 200 g
parmigiano 5 g
olio 10 g
pancarrè aproteico 40 g
sale un pizzico
Per tostare il pane
olio extravergine di oliva 10 g
origano

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 318 kcal	Fibra 8 g	Lipidi 23 g	Glucidi 23 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 5 g
Calcio 119 mg	Sodio 83 mg	Potassio 668 mg	Fosforo 116 mg	Ferro 2 mg	

Preparazione

Mondare le verdure, lavarle e tagliarle a pezzi. Coprire di acqua e cuocere per circa un'ora aggiungendo, se necessario, altra acqua, quindi frullare. Condire le fette di pane con l'olio e l'origano, poi passarle nel forno a tostare. Al momento di servire condire con parmigiano e l'olio a crudo e servire con il pane.



Nota del Dietista

Piatto delicato e piacevole soprattutto nei mesi freddi.

Maltagliati con fagioli

PRIMI PIATTI

APROTEN

Tortino di riso e bietole

PRIMI PIATTI

APROTEN

Ingredienti

Pasta aproteica 50 g
fagioli secchi 30 g
olio 15 g
aglio e cipolla
sale un pizzico
concentrato di pomodoro

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 389 kcal	Fibra 7 g	Lipidi 16 g	Glucidi 58 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 8 g
Calcio 46 mg	Sodio 18 mg	Potassio 477 mg	Fosforo 142 mg	Ferro 2,5 mg	

Preparazione

Mettere a bagno i fagioli per una notte intera e poi lessare. Fare un trito con cipolla e aglio e soffriggere nell'olio, unire i fagioli con la loro acqua di cottura e stemperare bene il concentrato di pomodoro. Aggiungere, se necessario, acqua calda, aggiungere sale e pepe e continuare la cottura a fuoco lento. Rialzare il fuoco e cuocere i maltagliati in pochi minuti. Servire caldo e condire con un filo d'olio e una macinata di pepe nero.



Nota del Dietista

Per velocizzare la preparazione possono essere usati anche i fagioli in scatola. In estate servire tiepido.

Ingredienti

Riso aproteico 80g
bietole 100 g
parmigiano 5 g
mezzo uovo
scamorza affumicata 20 g
pangrattato aproteico 15 g
olio extravergine di oliva 10 g
erba cipollina
sale un pizzico

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 574 kcal	Fibra 3,8 g	Lipidi 22 g	Glucidi 83 g	Colesterolo 129 mg	Proteine 13 g
Calcio 242 mg	Sodio 141 mg	Potassio 273 mg	Fosforo 176 mg	Ferro 1,6 mg	

Preparazione

Cuocere il riso aproteico in abbondante acqua rispettando i tempi di cottura, a parte lessare la verdura in acqua bollente, scolare bene, tritare e unire al riso mescolando. Far raffreddare un po' e aggiungere il parmigiano e l'uovo crudo sbattuto. Ungere una teglia antiaderente con l'olio; sul fondo distribuire un po' di erba cipollina tritata, a piacere. Versare uno strato dell'impasto di riso e bietola, aggiungere la scamorza affumicata a pezzetti. Coprire con un altro strato di impasto, spolverare con pangrattato aproteico. Cuocere in forno a 180° C per 30-40 minuti circa.



Crespelle alla boscaiola

PRIMI PIATTI

APROTEN

Ingredienti

Crespelle

(vedere ricetta a pag ?)

Besciamella

(vedere ricetta a pag 10)

Ripieno

funghi prataioli 150 g

piselli 150 g

olio extravergine di oliva 20 g

prezzemolo

aglio

un pizzico di sale e pepe

parmigiano grattugiato 20 g

panna 20% grasso 100 g

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 430 kcal	Fibra 4,5 g	Lipidi 28 g	Glucidi 35 g	Colesterolo 132 mg	Proteine 10 g
Calcio 126 mg	Sodio 120 mg	Potassio 280 mg	Fosforo 196 mg	Ferro 1,4 mg	

Preparazione

Preparare le crespelle e la besciamella come da ricetta. Pulire e lavare i funghi; tagliarli a fette. In una padellina fare imbiondire lo spicchio di aglio nell'olio e poi aggiungere i funghi. Far cuocere per qualche minuto a fuoco vivace poi unire i piselli, aggiungere poca acqua e portare a cottura abbassando la fiamma e coprendo con un coperchio. A cottura ultimata unire il prezzemolo tritato. Aggiungere a freddo la besciamella aproteica e 2 cucchiaini di panna. Confezionare le crespelle adagiando una cucchiainata di impasto con i funghi al centro e piegando poi a libro. Adagiare su carta da forno mano a mano che sono pronte. Cospargere di parmigiano grattugiato e coprire con un velo di panna. Passare in forno a gratinare.



Nota del Dietista

Viene riportata la dose per 4 porzioni perché fare le crespelle richiede tempo: si possono surgelare pronte da infornare per la prossima occasione.





I pesi indicati nelle ricette si riferiscono a cibi crudi e privati degli scarti. La cottura comporta variazioni che non sono quantificabili: ad esempio potassio e fosforo si riducono mediante la cottura in acqua degli alimenti. Il sale contenuto nella tabella, si riferisce a quello contenuto negli alimenti. Le calorie sono riportate in alcune ricette per la porzione singola; in molte ricette sono date percento grammi di prodotto. Questo perché alcuni piatti possono essere consumati in porzione ridotta come antipasto / merenda oppure come piatto unico, secondo le quantità definite nel piano dietetico giornaliero.

Pennette al pesce spada e melanzane

PIATTI UNICI

APROTEN

Pasta pasticciata

PIATTI UNICI

APROTEN

Ingredienti

Pasta aproteica 100 g
pesce spada 80 g
olio 15 g
melanzane 80 g
pomodorini 30 g
capperi e aglio
basilico e origano
sale grosso un pizzico

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 565 kcal	Fibra 5 g	Lipidi 19 g	Glucidi 89 g	Colesterolo 56 mg	Proteine 15 g
Calcio 17 mg	Sodio 12,5 mg	Potassio 4,97 mg	Fosforo 244 mg	Ferro 0,7 mg	

Preparazione

Pulire e tagliare il pesce spada a dadini; saltarlo in padella con olio e aglio per pochi minuti. A parte cuocere le melanzane tagliate a dadini con olio, basilico spezzettato e pomodorini. Poco prima di fine cottura unire alle melanzane il pesce spada, aggiungere i capperi e l'origano e ultimare la cottura. Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e saltarla in padella con il condimento.



Nota del Dietista

Nella stagione invernale le melanzane possono essere sostituite dal radicchio.

Ingredienti

Pasta aproteica corta 100 g
olio extravergine di oliva 10 g
vitello macinato 50 g
pomodori 100 g
carota, sedano e cipolla q.b.
besciamella come da ricetta 100 g
parmigiano 10 g
vino bianco
sale e pepe

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 643 kcal	Fibra 4 g	Lipidi 21 g	Glucidi 103 g	Colesterolo 18 mg	Proteine 16 g
Calcio 137 mg	Sodio 150 mg	Potassio 4,72 mg	Fosforo 215 mg	Ferro 2,4 mg	

Preparazione

Preparare il sugo: tritare gli odori e farli cuocere con l'olio e poca acqua. Aggiungere la carne macinata e far rosolare. Sfumare con poco vino bianco, far evaporare e aggiungere il pomodoro. Portare a cottura. Intanto Preparare la besciamella. Lessare la pasta in abbondante acqua salata e scolarla al dente. Condire con il sugo preparato, la besciamella e il parmigiano. Metterla in una pirofila da forno e farla gratinare in forno caldo.



Nota del Dietista

Questo primo piatto saporito deve essere considerato "un piatto unico".

Insalata di riso

PIATTI UNICI

APROTEN

Pizza margherita

PIATTI UNICI

APROTEN

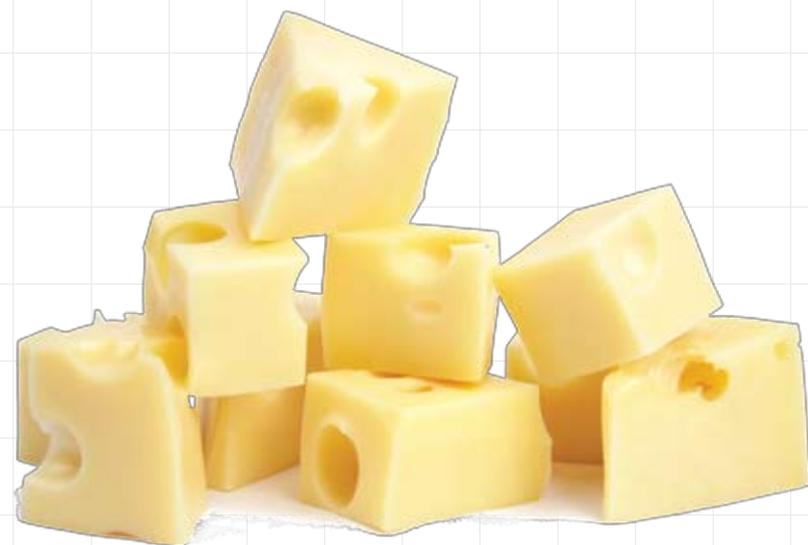
Ingredienti

Riso aproteico 80 g
pomodoro da insalata 100 g
prosciutto cotto 20 g
groviera 20 g
tonno sott'olio sgocciolato 25 g
olio extravergine di oliva 15 g

Preparazione

Predisporre il condimento: in una ciotola mettere il tonno sgocciolato, le olive, i carciofini sott'olio, il groviera, il prosciutto cotto tagliati a dadini, il pomodoro tagliato a pezzi. Condire con l'olio e mescolare. Nel frattempo cuocere il riso aproteico in abbondante acqua rispettando i tempi di cottura; scolarlo e passarlo nell'acqua fredda quindi unirlo al condimento, e aggiungere il sale e mescolare. Coprire e riporre in frigo fino al momento di servire.

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE					
Energia 605 kcal	Fibra 4,3 g	Lipidi 29 g	Glucidi 68 g	Colesterolo 46 mg	Proteine 19 g
Calcio 759 mg	Sodio 520 mg	Potassio 480 mg	Fosforo 318 mg	Ferro 1,3 mg	



Nota del Dietista

L'insalata di riso è un classico. Di facile esecuzione, può essere preparato in anticipo. Ideale sia per picnic che per pranzi all'aperto.

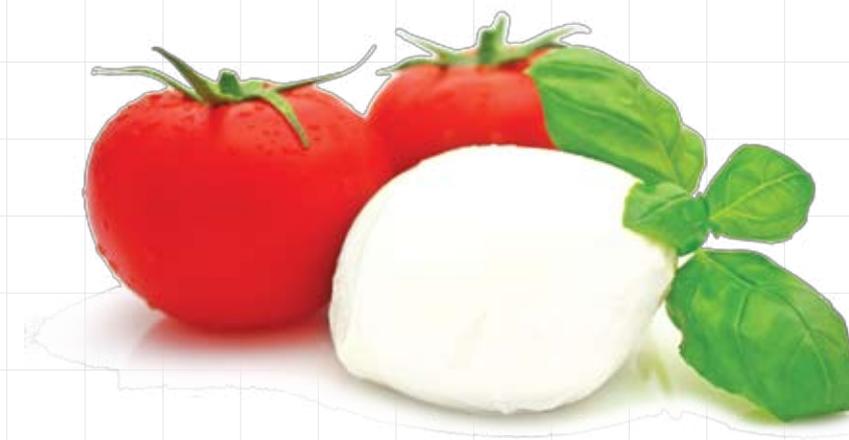
Ingredienti

Farina aproteica g 130
acqua 75 cc
lievito di birra 6 g
pomodoro passato 100 g
mozzarella 40 g
olio extravergine di oliva 20 g
origano
un pizzico di sale e di pepe
farina per la spianatoia

Preparazione

Mettere in una terrina la farina, un pizzico di sale e 1 cucchiaio di olio. Aggiungere l'acqua e con le dita amalgamare gli ingredienti unendo poco a poco la farina. Amalgamare bene poi stendere l'impasto su un foglio di carta da forno e mettere a lievitare in un luogo caldo. Quando la pizza sarà lievitata condire con il pomodoro, cospargere con la mozzarella tagliata a piccoli pezzi, profumare con origano o basilico, condire con un filo di olio e cuocere in forno caldo.

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE					
Energia 729 kcal	Fibra 7,4 g	Lipidi 28 g	Glucidi 108 g	Colesterolo 18 mg	Proteine 11 g
Calcio 171 mg	Sodio 123 mg	Potassio 393 mg	Fosforo 164 mg	Ferro 0,8 mg	



Nota del Dietista

Usando un forno a legna il risultato sarà fantastico!

Rotolo di carciofi

PIATTI UNICI

APROTEN

Quiche con piselli

PIATTI UNICI

APROTEN

Ingredienti

Sfoglia salata all'olio
(vedere ricetta a pag 6)

Ripieno

carciofi 300 g
olio 50 g
cipolla 50 g
aglio 1 spicchio
timo secco
sale un pizzico e pepe
Besciamella 1 dose
(vedere ricetta a pag 10)
pangrattato aproteico 20 g

Preparazione

Mondare i carciofi, tagliarli a spicchi sottili e metterli a bagno in acqua acidulata con limone. Affettare finemente la cipolla e l'aglio e farli appassire in una padella con 30 g di olio e 2 cucchiaini di acqua. Aggiungere i carciofi e farli stufare per circa 20 minuti, aggiungendo 2-3 cucchiaini di acqua. Aggiungere del timo secco, regolare di sale e pepe.
Ultimare la cottura, facendo asciugare bene il sugo di carciofi. Stendere la sfoglia su un foglio di carta forno, sottile circa 3-4 millimetri. Spennellare la sfoglia con i 20 g di olio rimasti e spolverare di pangrattato aproteico. Distribuire i carciofi su tutta la sfoglia, lasciando un bordo tutt'intorno di circa 5 centimetri.
Distribuire sopra la besciamella un pò più al centro rispetto ai carciofi lasciando un bordo esterno di circa 8 centimetri. Arrotolare la sfoglia aiutandosi con la carta forno. Ripiegare gli angoli del rotolo per non far fuoriuscire il ripieno. Spennellare il rotolo con uovo sbattuto. Infornare in forno già caldo a 180° C per 30-40 min. circa.

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 213 kcal	Fibra 3 g	Lipidi 12 g	Glucidi 25 g	Colesterolo 23 mg	Proteine 2 g
Calcio 34 mg	Sodio 60 mg	Potassio 134 mg	Fosforo 39 mg	Ferro 0,4 mg	



Nota del Dietista

Preparazione ricca e saporita, da consumare a pranzo o a cena in aggiunta ad un secondo Oppure come spuntino pomeridiano sfizioso.

Ingredienti x 2-4

Pasta brisè mezza dose
(vedere ricetta a pag 7)

Ripieno

Besciamella mezza dose
(vedere ricetta pag 10)
piselli freschi 150 g
parmigiano 10 g
mezzo uovo
cipolla
un pizzico di sale e pepe
farina per la spianatoia

Preparazione

Affettare finemente la cipolla e farla appassire a fuoco basso in una padella con l'olio. Unire i piselli, regolare di sale, aggiungere poca acqua e portare a cottura. Fuori dal fuoco aggiungere la besciamella preparata come indicato nella ricetta, condire con il parmigiano e l'uovo. Foderare una teglia da crostata con la carta forno. Stendere la pasta brisè e ricoprire la teglia. Farcire la pasta con il composto di piselli, decorare con striscioline di pasta. Spennellare la superficie con poco uovo sbattuto. Cuocere in forno a circa 160°. È ottima sia calda che fredda.

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 218 kcal	Fibra 3 g	Lipidi 12 g	Glucidi 24 g	Colesterolo 52 mg	Proteine 3 g
Calcio 45 mg	Sodio 34 mg	Potassio 78 mg	Fosforo 56 mg	Ferro 0,6 mg	



Nota del Dietista

Questo tortino è sufficiente per 2 porzioni: è ottimo sia caldo che freddo. Può essere surgelato una volta raffreddato.

Tigella con stracchino e rucola

PIATTI UNICI

APROTEN

Piadina con insalata caesar

PIATTI UNICI

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica 150 g
acqua tiepida 100 g
lievito di birra 10 g
sale un pizzico
stracchino 60 g
qualche foglia di rucola
olio extravergine di oliva 10 g
farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 777 kcal	Fibra 9 g	Lipidi 26 g	Glucidi 122 g	Colesterolo 54 mg	Proteine 15 g
Calcio 464 mg	Sodio 296 mg	Potassio 284 mg	Fosforo 277 mg	Ferro 2,3 mg	

Preparazione

Impastare la farina aproteica in una teglia con il lievito di birra sciolto nell'acqua tiepida, quindi aggiungere un pizzico di sale. Lavorare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo, quindi porre la pasta in una teglia e lasciarla lievitare. 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 4-6 tigelle che possono essere anche surgelate. Tagliare a metà le tigelle e spalmare con lo stracchino e la rucola precedentemente tagliata e condita con l'olio e sale.



Nota del Dietista

Molto gustosa per la merenda.

Ingredienti

farina aproteica 130 g
olio extravergine di oliva 10 g
strutto 10 g
lievito di birra
sale un pizzico
acqua circa 60 cc
petto di pollo 50 g
olio extravergine di oliva 15 g

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 814 kcal	Fibra 8,7 g	Lipidi 36 g	Glucidi 108 g	Colesterolo 40 mg	Proteine 15 g
Calcio 40 mg	Sodio 60 mg	Potassio 575 mg	Fosforo 170 mg	Ferro 1,1 mg	

Ripieno

pomodoro
insalata lattuga, radicchio, gentilina
carote
succo di limone
sale un pizzico
farina per la spianatoia

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. La piadina va cotta su una piastra calda prima da una parte e poi dall'altra usando carta da forno. Preparare ora il ripieno: scaldare l'olio e cuocere velocemente il petto di pollo tagliato a listarelle. In una ciotola mettere l'insalata, le carote a julienne e il pomodoro. Unire il pollo e regolare di sale e pepe. Farcire la piadina.



Nota del Dietista

L'impasto può essere surgelato.

Calzoni con la salsiccia

PIATTI UNICI

APROTEN

Ingredienti x 4-5

Pane

farina aproteica 250 g
olio extravergine di oliva 10 g
lievito di birra 12 g
acqua 150 cc
sale un pizzico

Ripieno

salsiccia fresca 200 g
farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 246 kcal	Fibra 2,3 g	Lipidi 10 g	Glucidi 33 g	Colesterolo 20 mg	Proteine 6 g
Calcio 15 mg	Sodio 266 mg	Potassio 88 mg	Fosforo 63 mg	Ferro 1 mg	

Preparazione

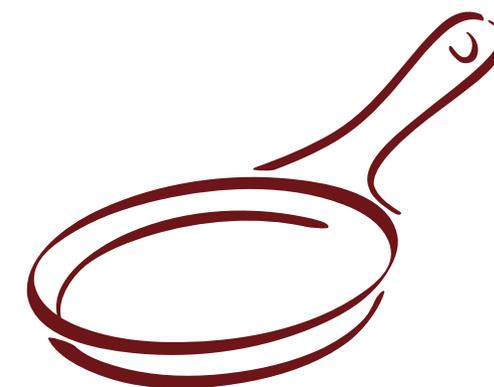
Sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida. Mettere la farina in una ciotola, unire il sale e l'olio e versarvi lentamente l'acqua con il lievito. Terminare la lavorazione sul piano da lavoro infarinato. La pasta è pronta quando risulterà liscia e vellutata. Modellare l'impasto a palla e sistemarlo in una capiente ciotola infarinata; incidere la palla superficialmente con un taglio a croce e, dopo aver coperto la ciotola con un telo umido, sistemarla in un luogo tiepido finché l'impasto non sia raddoppiato di volume. Lavorare nuovamente la pasta sul tavolo leggermente infarinato e ricavarne delle palline che dovranno essere spianate con il matterello. Su una metà dei dischetti ottenuti disporre la pasta delle salicce cruda e chiudere premendo leggermente sui bordi. Disporre su una placca da forno e cuocere i calzoni in forno caldo.



Nota del Dietista

Molto gustosi per un pranzo veloce.





I pesi indicati nelle ricette si riferiscono a cibi crudi e privati degli scarti. La cottura comporta variazioni che non sono quantificabili: ad esempio potassio e fosforo si riducono mediante la cottura in acqua degli alimenti. Il sale contenuto nella tabella, si riferisce a quello contenuto negli alimenti. Le calorie sono riportate in alcune ricette per la porzione singola; in molte ricette sono date percento grammi di prodotto. Questo perché alcuni piatti possono essere consumati in porzione ridotta come antipasto / merenda oppure come piatto unico, secondo le quantità definite nel piano dietetico giornaliero.

Schiacciatine di pollo e spinaci

SECONDI PIATTI

APROTEN

Frittata di riso e caciocavallo

SECONDI PIATTI

APROTEN

Ingredienti

Petto di pollo tritato 70 g
spinaci 70 g
pangrattato aproteico 20 g
mezzo uovo
sale un pizzico
pepe
scorza di limone grattugiato

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 211 kcal	Fibra 1,3 g	Lipidi 4 g	Glucidi 19 g	Colesterolo 153 mg	Proteine 23 g
Calcio 72 mg	Sodio 134 mg	Potassio 670 mg	Fosforo 253 mg	Ferro 2,8 mg	

Preparazione

Lessare gli spinaci, scolarli, tritarli e mescolarli con la carne macinata. Unire il pane biscottato aproteico grattugiato, aggiungere l'uovo sbattuto, aggiustare di sale, pepe, aggiungere un pò di buccia di limone grattugiata. Formare delle palline e poi schiacciarle. Porre su carta forno e cuocere in forno caldo per circa 20 minuti. Sono ottime spruzzate con succo di limone.



Nota del Dietista

Gli spinaci possono essere sostituiti in estate da melanzane cotte in forno, sgocciolate e tritate, con aggiunta di menta spezzettata e aglio.

Ingredienti

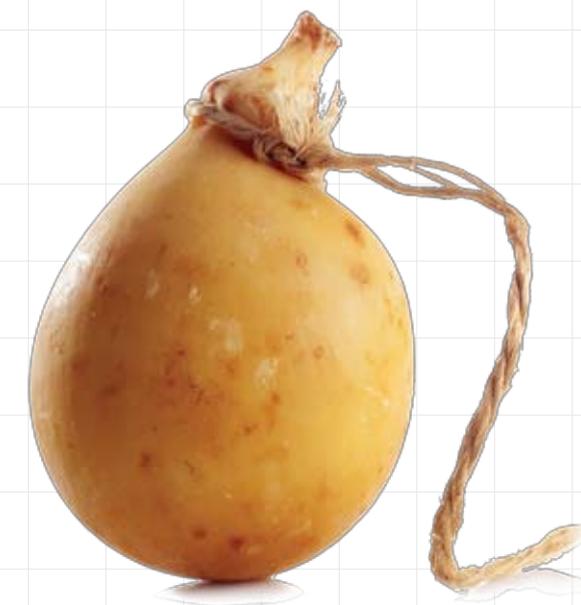
1 uovo
riso aproteico 30 g
caciocavallo 15 g
prezzemolo
olio extravergine di oliva 10 g
sale un pizzico e pepe

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 334 kcal	Fibra 1 g	Lipidi 20 g	Glucidi 25 g	Colesterolo 236 mg	Proteine 13 g
Calcio 350 mg	Sodio 283 mg	Potassio 110 mg	Fosforo 230 mg	Ferro 1 mg	

Preparazione

Lessare il riso aproteico in abbondante acqua. Nel frattempo grattugiare il caciocavallo in un piatto fondo. Scolare il riso e passarlo sotto acqua per farlo raffreddare. Battere bene l'uovo con il formaggio e del prezzemolo tritato. Aggiungere il riso e regolare di sale e pepe. Scaldare l'olio in un tegame antiaderente e poi unire il composto. Far rassodare la frittata da una parte e, appena possibile, girarla con l'aiuto di un coperchio e farla finire di cuocere.



Nota del Dietista

Ricetta veloce per riciclare avanzi di riso!

Crostoni con le sarde

SECONDI PIATTI

APROTEN

Ingredienti

Sarde fresche disliscate 80 g
pomodori maturi 100 g
basilico
cipolla e aglio
prezzemolo
pinoli 10 g
2 fette di pancarré aproteico
succo di limone
olio extravergine di oliva 20 g
un pizzico di sale e pepe

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 454 kcal	Fibra 4,5 g	Lipidi 32 g	Glucidi 22 g	Colesterolo 50 mg	Proteine 21 g
Calcio 39 mg	Sodio 67 mg	Potassio 911 mg	Fosforo 260 mg	Ferro 2 mg	

Preparazione

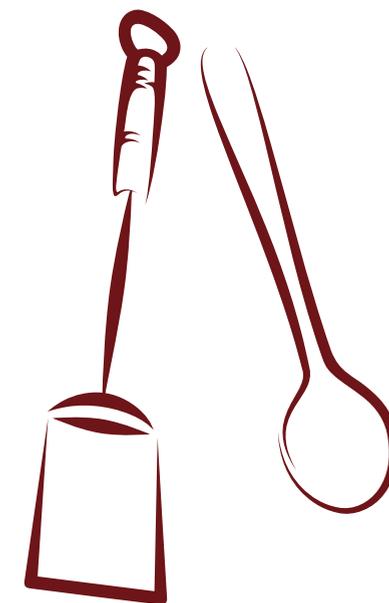
Tritare cipolla e aglio, lavare e tritare il prezzemolo. Scaldare un cucchiaio di olio in una padellina e soffriggere a fuoco bassissimo il trito di aromi. Unire i pinoli per 2 minuti. Mettere metà del soffritto in una pirofila da forno e disporre le fette del pane aproteico sul fondo. Coprire con le sarde aperte. Fare un sughetto veloce con olio, pomodoro tagliato a pezzetti e il basilico. Distribuirlo sul pesce e condire con il soffritto rimasto. Irrorare con il succo di limone e passare in forno per circa 15 minuti.



Nota del Dietista

Variante del classico tortino con le alici, è veloce e semplice da realizzare.





I pesi indicati nelle ricette si riferiscono a cibi crudi e privati degli scarti. La cottura comporta variazioni che non sono quantificabili: ad esempio potassio e fosforo si riducono mediante la cottura in acqua degli alimenti. Il sale contenuto nella tabella, si riferisce a quello contenuto negli alimenti. Le calorie sono riportate in alcune ricette per la porzione singola; in molte ricette sono date percento grammi di prodotto. Questo perché alcuni piatti possono essere consumati in porzione ridotta come antipasto / merenda oppure come piatto unico, secondo le quantità definite nel piano dietetico giornaliero.

Peperoni ripieni

CONTORNI

APROTEN

Zucchine alla scapece

CONTORNI

APROTEN

Ingredienti

1 peperone rosso/giallo
pan carrè apteico 2 fette
2 filetti di acciuga
capperi 5 g
olive nere 10 g
sale un pizzico e pepe
aglio e prezzemolo
olio extravergine di oliva 30 g

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE					
Energia 525 kcal	Fibra 0,5 g	Lipidi 37 g	Glucidi 48 g	Colesterolo 6 mg	Proteine 4 g
Calcio 41 mg	Sodio 81 mg	Potassio 55 mg	Fosforo 57 mg	Ferro 1,7 mg	

Preparazione

Abbrustolire il peperone sulla fiamma e togliere la pelle bruciata. Tagliare la calotta ed eliminare i semi e i filamenti interni. Tagliare il pan carrè a dadini e rosolarlo in 1 cucchiaio di olio. In un piatto riunire il pane, il prezzemolo e l'aglio tritati finemente, i capperi, le olive snocciolate e tagliuzzate, i filetti di acciuga a pezzetti. Mescolare e riempire con il composto il peperone. Irrorare con 1 cucchiaio di olio, ricoprire con la calotta, metterlo in una pirofila unta di olio e passare in forno per circa mezz'ora.



Nota del Dietista

Sono ottimi anche preparati in anticipo.

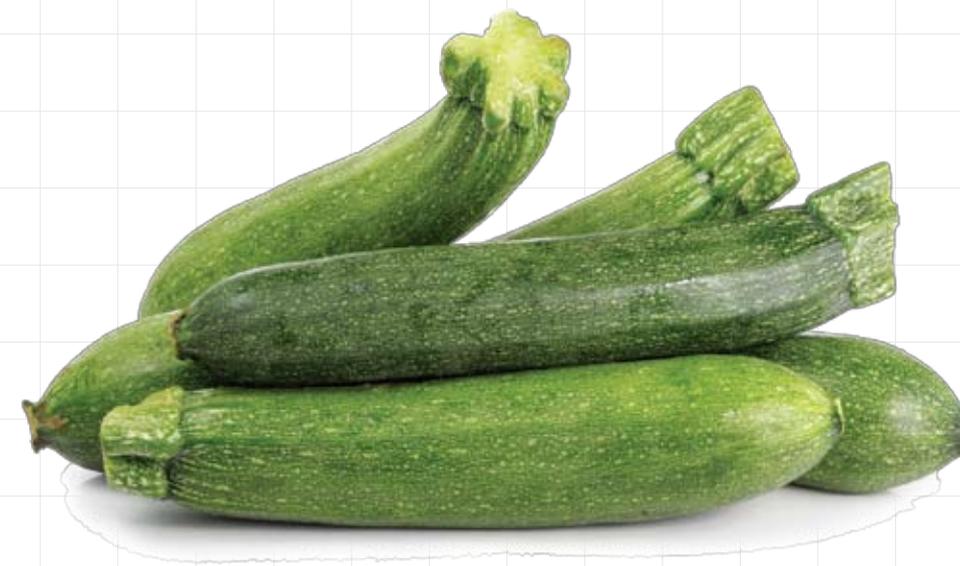
Ingredienti

Zucchine fresche 150 g
olio extravergine di oliva 30 g
aceto di vino
qualche foglia di menta fresca
sale un pizzico
aglio
2 fette di pancarrè apteico

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE					
Energia 379 kcal	Fibra 3,8 g	Lipidi 33 g	Glucidi 19 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 2 g
Calcio 52 mg	Sodio 11 mg	Potassio 428 mg	Fosforo 114 mg	Ferro 0,8 mg	

Preparazione

Scegliere delle zucchine lunghe, lavarle e tagliarle a fettine di circa 1/2 cm di spessore. Cospargerle con un pizzico di sale e lasciarle riposare per circa 2 ore. In una padella far scaldare l'olio con l'aglio e poi friggere le zucchine facendo prendere colore. Scolarle, farle asciugare su carta da cucina e poi metterle in un ampio piatto. Inaffiare con aceto e cospargere con le foglie di menta spezzettata grossolanamente. Far riposare le zucchine almeno 1 ora per far insaporire. Servire con il pan carrè apteico scaldato in forno oppure su una padella.



Nota del Dietista

La scapece è una salsa d'aceto, piccante da marinatura; può essere usata con molte verdure come con pesce e carne.

Pomodori e cipolle al forno

CONTORNI

APROTEN

Ingredienti

Cipolle bianche 100g
pomodori ciliegino 100g
olio extravergine di oliva 20 g
aceto e vino bianco
un pizzico di sale e zucchero
aglio e origano
Panino aproteico 50 g

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 341 kcal	Fibra 5 g	Lipidi 24 g	Glucidi 30 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 3 g
Calcio 34 mg	Sodio 26 mg	Potassio 477 mg	Fosforo 60 mg	Ferro 0,7 mg	

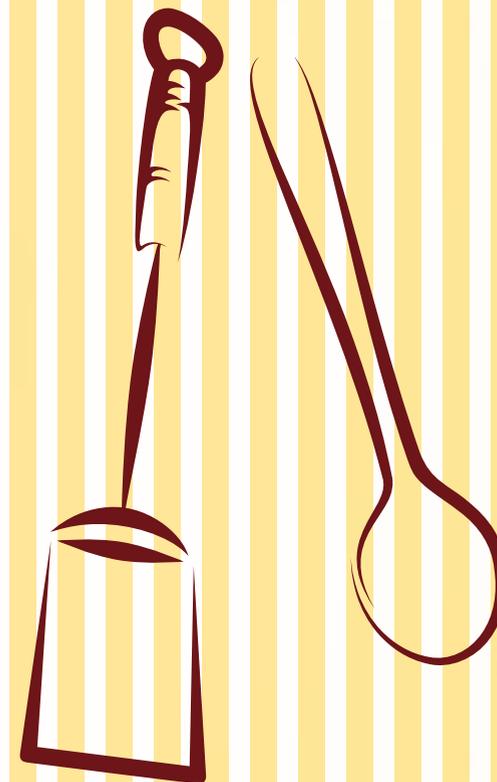
Preparazione

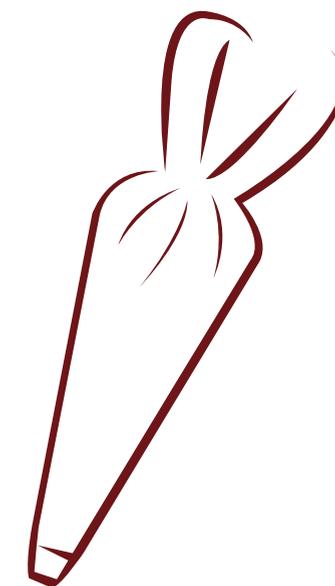
Sbucciare le cipolle, poi tagliarle a metà. Mettere a bollire un po' di acqua acidulata con l'aceto di vino e aggiungere un pizzico di zucchero. Quando bolle immergere le cipolle e far cuocere brevemente. Scolarle e disporle su una placca da forno. Spaccare a metà i pomodori e unirli alle cipolle. Irrorare con olio, un pizzico di sale e abbondante origano. Gratinare in forno ben caldo 200° per circa 10 minuti. Servire con il pane aproteico precedentemente fatto cuocere nel forno.



Nota del Dietista

La scapece è una salsa d'aceto, piccante da marinatura; può essere usata con molte verdure come con pesce e carne.





I pesi indicati nelle ricette si riferiscono a cibi crudi e privati degli scarti. La cottura comporta variazioni che non sono quantificabili: ad esempio potassio e fosforo si riducono mediante la cottura in acqua degli alimenti. Il sale contenuto nella tabella, si riferisce a quello contenuto negli alimenti. Le calorie sono riportate in alcune ricette per la porzione singola; in molte ricette sono date percento grammi di prodotto. Questo perché alcuni piatti possono essere consumati in porzione ridotta come antipasto / merenda oppure come piatto unico, secondo le quantità definite nel piano dietetico giornaliero.



Coppetta di crema e fragole

DOLCI

APROTEN

Crostata di ricotta

DOLCI

APROTEN

Ingredienti

crema pasticcera 100 g
fragole fresche 100 g

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE					
Energia 138 kcal	Fibra 2 g	Lipidi 4 g	Glucidi 22 g	Colesterolo 64 mg	Proteine 2 g
Calcio 51 mg	Sodio 49 mg	Potassio 207 mg	Fosforo 75 mg	Ferro 1,1 mg	

Preparazione

Lavare le fragole, lasciarne 1 per decorare e tagliare le altre a fettine. Coprire il fondo di una coppetta da macedonia con la crema. Aggiungere uno strato di fragole a fettine, coprire con altra crema e continuare con un altro strato di fragole. Terminare con la crema e decorare con la fragola intera. Lasciare in frigo per diverse ore.



Nota del Dietista

È ottima anche con le ciliegie tagliate a metà e private dal nocciolo.

Ingredienti

Pasta frolla
125 g farina aproteica
40 g zucchero
Ripieno
25 g farina aproteica
40 g zucchero
250 g latte aproteico
175 g ricotta
30 g uvetta secca
1 albume d'uovo
buccia di limone grattugiata
farina per stendere la pasta

Preparazione

Preparare una polenta: mettere in una pentola la farina aproteica e lo zucchero; mescolare bene e aggiungere il latte. Porre sul fuoco e, a fiamma bassa, portare ad ebollizione. Lasciare cuocere qualche minuto. Fuori dal fuoco e a caldo aggiungere ricotta, uva secca, buccia di limone abbondante e l'albume. Mescolare bene. Fare la pasta frolla come da ricetta. Farla riposare almeno 1 ora nel frigo. Stendere la frolla e ricoprire una teglia da crostata. Farcire la frolla con il composto, decorare con striscioline di pasta frolla e cuocere nel forno a circa 160°. Lasciare freddare e cospargere di zucchero a velo.

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO					
Energia 234 kcal	Fibra 1,2 g	Lipidi 10 g	Glucidi 34 g	Colesterolo 44 mg	Proteine 3 g
Calcio 72 mg	Sodio 47 mg	Potassio 86 mg	Fosforo 77 mg	Ferro 0,3 mg	



Torta allo yogurt

DOLCI

APROTEN

Ciambelline di patate fritte

DOLCI

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica 300 g
zucchero 200 g
yogurt intero bianco 125 g
2 uova
bevanda aproteica 60 cc
olio extravergine di oliva 50 g
succo e scorza grattugiata di limone
1 bustina di lievito vanigliato per dolci

ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 299 kcal	Fibra 1,9 g	Lipidi 8 g	Glucidi 56 g	Colesterolo 54 mg	Proteine 3 g
Calcio 26 mg	Sodio 43 mg	Potassio 64 mg	Fosforo 72 mg	Ferro 0,3 mg	

Preparazione

Montare le uova con lo zucchero con la frusta, aggiungere la farina, l'olio, lo zucchero, lo yogurt, la scorza di limone grattugiata, il succo di limone. per ultimo aggiungere il lievito. Mescolare tutto fino a rendere il composto omogeneo, quindi versare in una tortiera foderata di carta forno. Infornare in forno già caldo per circa 20-25 minuti.



Nota del Dietista

Un'ottima variante si ottiene aggiungendo 1 mela affettata sull'impasto della torta prima di infornare.

Ingredienti

Patate 150 g
farina aproteica 100 g
burro 10 g
zucchero 20 g
lievito di birra 12,5 g
mezzo uovo
buccia di limone grattugiata
Olio per friggere 50 g
zucchero semolato per decorare 50 g
Farina per stendere la pasta

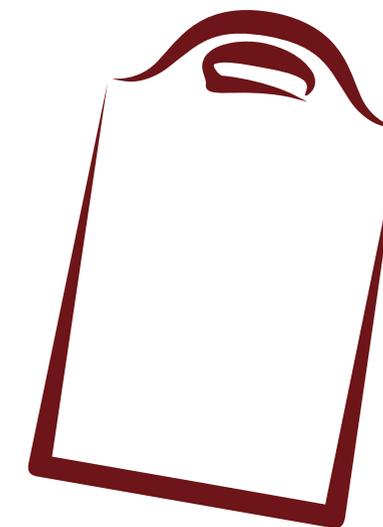
ANALISI MEDIA PER 100 G DI PRODOTTO

Energia 313 kcal	Fibra 2 g	Lipidi 15 g	Glucidi 44 g	Colesterolo 32 mg	Proteine 2 g
Calcio 8 mg	Sodio 22 mg	Potassio 242 mg	Fosforo 63 mg	Ferro 0,5 mg	

Preparazione

Lessare le patate e, ancora tiepide, schiacciarle e impastarle con il lievito di birra. Far lievitare. Riprendere poi le patate e unire l'uovo precedentemente sbattuto con una forchetta, lo zucchero, la farina, il burro, la buccia di limone. Far lievitare una seconda volta. A questo punto riprendere l'impasto, tagliarlo a pezzetti e formare delle ciambelline che saranno disposte su una placca da forno per l'ultima lievitazione. Scaldare abbondante olio per friggere. Friggere una alla volta le ciambelline e, appena cotte, scolare e mettere ad asciugare l'olio in eccesso su carta assorbente. Passare nello zucchero semolato e disporre su un piatto da portata. Con questa dose vengono 10 ciambelline.





I pesi indicati nelle ricette si riferiscono a cibi crudi e privati degli scarti. La cottura comporta variazioni che non sono quantificabili: ad esempio potassio e fosforo si riducono mediante la cottura in acqua degli alimenti. Il sale contenuto nella tabella, si riferisce a quello contenuto negli alimenti. Le calorie sono riportate in alcune ricette per la porzione singola; in molte ricette sono date percento grammi di prodotto. Questo perché alcuni piatti possono essere consumati in porzione ridotta come antipasto / merenda oppure come piatto unico, secondo le quantità definite nel piano dietetico giornaliero.



Tramezzino con tonno e carciofini

SPUNTINI/MERENDE SALATI

APROTEN

Sandwich con mozzarella e pomodoro

SPUNTINI/MERENDE SALATI

APROTEN

Ingredienti

Pan carrè aproteico 4 fette
tonno sott'olio 40 g
maionese 20 g
carciofini sott'olio 20g

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 433 kcal	Fibra 4,7 g	Lipidi 28 g	Glucidi 34 g	Colesterolo 40 mg	Proteine 11 g
Calcio 16 mg	Sodio 461 mg	Potassio 234 mg	Fosforo 145 mg	Ferro 1,1 mg	

Preparazione

Finire di cuocere le fette di pan carrè facendole in un tostapane. Far freddare e poi spalmare la maionese dividendola su due delle fette. Farcire poi i sandwiches con il tonno e i carciofini.



Nota del Dietista

Ottimo anche il tramezzino farcito con insalata russa oppure con uovo sodo e lattuga.

Ingredienti

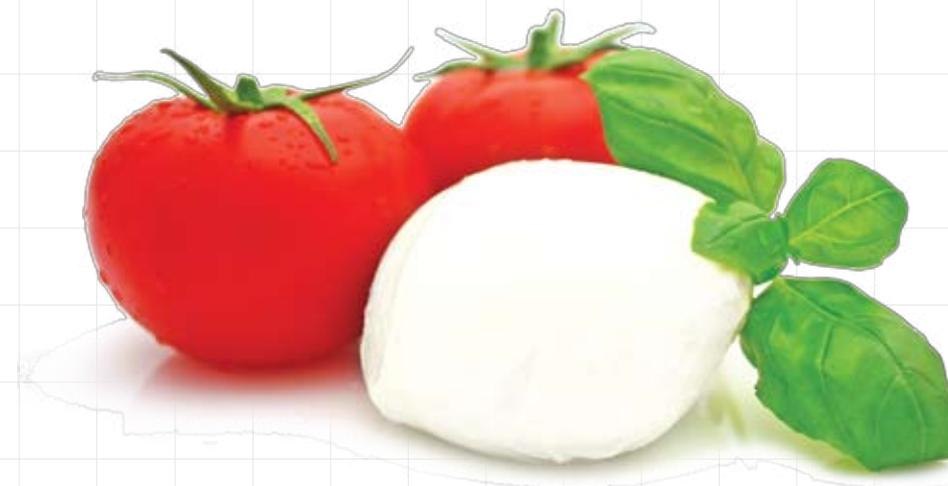
Panino aproteico g 50
una fetta di mozzarella 30 g
pomodoro 40 g
basilico fresco
olio extravergine di oliva 10 g

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 288 kcal	Fibra 2,9 g	Lipidi 19 g	Glucidi 22 g	Colesterolo 14 mg	Proteine 7 g
Calcio 109 mg	Sodio 71 mg	Potassio 200 mg	Fosforo 115 mg	Ferro 0,3 mg	

Preparazione

Portare a cottura il panino aproteico in forno caldo per qualche minuto come indicato sulla confezione. Farcire poi con la fetta di mozzarella e il pomodoro; decorare con il basilico e irrorare con l'olio.



Nota del Dietista

Per un pranzo fuori casa sia al lavoro che per una gita con gli amici.

Pizza alla cipolla

SPUNTINI/MERENDE SALATI

APROTEN

Ingredienti

farina aproteica g 130
acqua 75 cc
lievito di birra 8 g
cipolla 50 g
olio extravergine di oliva 20 g
qualche foglia di salvia
un pizzico di sale e di pepe
farina per la spianatoia

ANALISI MEDIA DELLA PORZIONE

Energia 625 kcal	Fibra 8 g	Lipidi 20 g	Glucidi 108 g	Colesterolo 0 mg	Proteine 3 g
Calcio 40 mg	Sodio 45 mg	Potassio 158 mg	Fosforo 49 mg	Ferro 0,6 mg	

Preparazione

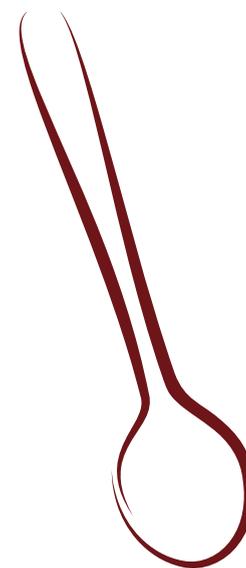
Mettere in una terrina la farina, un pizzico di sale e 1 cucchiaio di olio. Aggiungere l'acqua e con le dita amalgamare gli ingredienti unendo poco a poco la farina. Amalgamare bene poi stendere l'impasto su un foglio di carta da forno e mettere a lievitare in un luogo caldo. Nel frattempo scaldare un altro cucchiaio di olio in una padella e farci cuocere la cipolla tagliata sottile. Aggiungere poca acqua. A fine cottura unire qualche foglia di salvia e regolare di sale e pepe. Quando la pizza sarà lievitata condire con la cipolla e cuocere in forno caldo.



Nota del Dietista

Questa pizza è ottima sia calda che fredda.





I pesi indicati nelle ricette si riferiscono a cibi crudi e privati degli scarti. La cottura comporta variazioni che non sono quantificabili: ad esempio potassio e fosforo si riducono mediante la cottura in acqua degli alimenti. Il sale contenuto nella tabella, si riferisce a quello contenuto negli alimenti. Le calorie sono riportate in alcune ricette per la porzione singola; in molte ricette sono date percento grammi di prodotto. Questo perché alcuni piatti possono essere consumati in porzione ridotta come antipasto / merenda oppure come piatto unico, secondo le quantità definite nel piano dietetico giornaliero.



Tartellette con crema e fragole

SPUNTINI/MERENDE DOLCI

APROTEN

Crostatine con marmellata

SPUNTINI/MERENDE DOLCI

APROTEN

Ingredienti

pasta frolla 40 g (vedi ricetta base)
crema pasticcera 30 g
fragole 50 g
Farina per stendere la pasta

ANALISI MEDIA PER UNA TARTELLETTA

Energia 217 kcal	Fibra 1,8 g	Lipidi 9 g	Glucidi 32 g	Colesterolo 58 mg	Proteine 2 g
Calcio 27 mg	Sodio 29 mg	Potassio 110 mg	Fosforo 52 mg	Ferro 0,6 mg	

Preparazione

Preparare la base di pasta frolla come da ricetta, poi avvolgerla nella pellicola e lasciarla in frigorifero per mezz'ora. Dividerla in porzioni da 40 g. Stendere la pasta (mezzo centimetro circa) e rivestire il fondo ed i bordi di stampini da tartellette ben imburattati ed infarinati. Bucherellare la pasta con una forchetta. Infornare a 170 fino a doratura dei bordi. Far raffreddare e togliere dagli stampi. Preparare la crema pasticcera e, quando è fredda, riempire le tartellette. Decorare con la fragole.



Nota del Dietista

Consigliamo di provare le tartellette con ogni tipo di frutta fresca, secondo la stagione: fragole, ciliegie, uva, melone, banana, kiwi,...

Ingredienti

Pasta frolla all'olio 40 g
marmellata 15 g
farina per stendere la pasta

ANALISI MEDIA PER OGNI CROSTATINA

Energia 195 kcal	Fibra 1,4 g	Lipidi 6 g	Glucidi 35 g	Colesterolo 17 mg	Proteine 1 g
Calcio 9 mg	Sodio 14 mg	Potassio 27 mg	Fosforo 11 mg	Ferro 0,3 mg	

Preparazione

Preparare la base di pasta frolla all'olio come da ricetta, poi avvolgerla nella pellicola e lasciarla in frigorifero per mezz'ora. Dividerla in porzioni da 40 g con cui confezionare ogni singola crostatina. Dividere la pasta e tenere da parte una piccola quantità per la decorazione. Fare un disco con la pasta frolla di circa 6 centimetri di diametro. Coprire con la marmellata e decorate con striscioline di pasta. Cuocere in forno caldo.



Nota del Dietista

Le crostatine sono deliziose ed è possibile conservarle in un vasetto di vetro chiuso ermeticamente.

Ingredienti

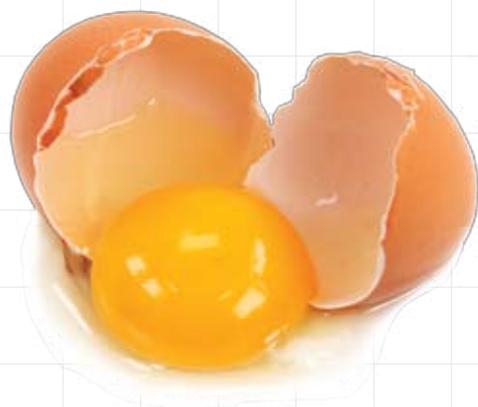
farina aproteica 130 g
 zucchero 70 g
 burro 60 g
 1 uovo
 bevanda aproteica 80 g
 buccia grattugiata di limone
 un pizzico di sale
 lievito vanigliato

ANALISI MEDIA PER UNA TARTELLETTA

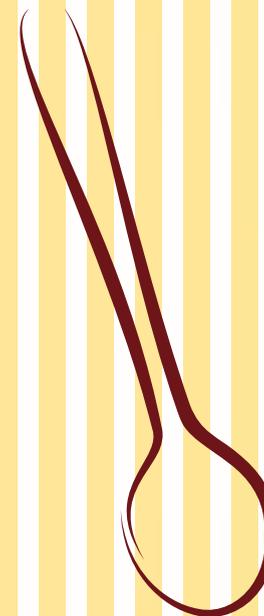
Energia 322 kcal	Fibra 1,8 g	Lipidi 15 g	Glucidi 46 g	Colesterolo 93 mg	Proteine 2 g
Calcio 20 mg	Sodio 38 mg	Potassio 38 mg	Fosforo 36 mg	Ferro 0,3 mg	

Preparazione

Accendere il forno ventilato a 160°. Mettere il burro in una ciotola e farlo ammorbidire a temperatura ambiente. Unire lo zucchero e, con l'aiuto di uno sbattitore elettrico, lavorare fino ad ottenere una crema. Aggiungere il limone, il sale, l'uovo, la bevanda aproteica e continuare a montare fin quando l'impasto non sarà gonfio ed omogeneo. Unire la farina aproteica e, per ultimo, il lievito. Mettere l'impasto a cucchiaiate negli stampi da muffin oppure in pirottine di alluminio ben imburrate. Cuocere in forno a 160° per circa 20-25 minuti. Lasciare riposare a forno spento per 5 minuti a sportello aperto.

**Nota del Dietista**

Possono essere aggiunti pezzetti di cioccolato fondente oppure uvetta secca oppure frutti di bosco. I muffin possono essere conservati sia in vasi chiusi oppure surgelati.



LA LINEA APROTEN

APROTEN

Aproten offre una linea di alimenti dietetici a ridotto contenuto proteico.

La gamma di prodotti è ampia e diversificata, ideale per formulare schemi dietetici ipoproteici estremamente funzionali.

Il gusto e l'aspetto, assolutamente simili ai corrispondenti alimenti comuni, favoriscono l'adesione alla dieta e un conseguente aumento della compliance alla terapia.

I prodotti Aproten sono alimenti a fini medici speciali e sono da inserire in schemi dietetici completi e controllati da Medici e Dietisti.

Il controllo è fondamentale per massimizzare e monitorare l'efficacia della dieta.

APROTEN



ALIMENTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO

Novità

**LE NUOVE
PASTE PRONTE
DA GUSTARE**





PANE E SOSTITUTI	
pane biscottato 260 gr	mini baguette 200 gr
grissini 150 gr	panini 150 gr
fette tostate 250 gr	pan carrè 250 gr
rosette 200 gr	



MERENDE E DESSERT
merendina al cacao 180 gr
merendina all'albicocca 180 gr
delizie cacao 240 gr
dessert cacao e vaniglia 240 gr



PASTA	
ditalini 500 gr	fettuccine 250 gr
fusilli 500 gr	penne 500 gr
anellini 500 gr	chicchi 500 gr
spaghetti 500 gr	pipe 500 gr
bucatini 500 gr	gemmine 500 gr
linguine 500 gr	sedani 500 gr
tagliatelle 250 gr	



FARINA	BEVANDA
farina 500 gr	bevanda 250 ml



BISCOTTI	
biscotto 180 gr	mini baguette 200 gr
frollino alla panna 180 gr	panini 150 gr
biscotto al cacao 180 gr	pan carrè 250 gr
biscotto con gocce di cioccolato 180 gr	



?
merendina al cacao 180 gr
merendina all'albicocca 180 gr
delizie cacao 240 gr
dessert cacao e vaniglia 240 gr



APROTEN



APROTEN

SAPORI E PROFUMI DELL'ORTO

Le **erbe aromatiche** e le **spezie** sono una componente preziosa in cucina. Rendono i piatti più saporiti, conferiscono aroma e gusto consentendo contemporaneamente di ridurre l'uso del sale da cucina. Per erbe aromatiche e spezie si intendono le diverse parti di una pianta, come foglie, radici, fiori, frutti o bacche e corteccia, caratterizzate da elementi aromatici.

I nostri suggerimenti

Le erbe aromatiche si possono utilizzare fresche o secche. Le spezie, invece, vengono quasi sempre essiccate e vengono utilizzate sia nella loro forma originale, sia macinate e ridotte in polvere. È importante ricordare che la maggior parte di queste va utilizzata fresca, aggiunta a crudo o solo negli ultimi minuti di cottura. Gli oli essenziali contenuti in esse, infatti, si disperdono con il calore annullando le loro benefiche proprietà. La conservazione delle erbe e delle spezie è una parte fondamentale del loro sapore. Infatti, se non sono trattate con cura possono irrancidire, perdere profumo o sapore. Alcune erbe aromatiche (per es. basilico, prezzemolo, salvia), possono essere surgelate fresche,

dopo averle lavate e asciugate bene. Essiccate, invece, come le spezie, si conservano bene in vasetti di ceramica o vetro, chiusi ermeticamente. Ricordare che le spezie temono il caldo e l'umidità, quindi evitare i contenitori aperti o sacchetti di plastica, fonti di calore e talvolta anche il troppo freddo (non conservare in frigorifero neanche in estate).

Osservando questi consigli le spezie, si conserveranno intere, per un'anno e più, macinate, per 6 mesi. E' bene macinare le spezie solo al momento dell'utilizzo, ridurle in polvere usando un mortaio, o pestarle con il mattarello (è preferibile non ricorrere al mixer o ad altri apparecchi elettrici), grattugiarle con l'apposita grattugia. Ad ogni piatto andrebbe accostata la "sua" spezia, ma questo dipende principalmente dal gusto di chi cucina. E' bene comunque ricordare la prima grande regola valida per tutte le spezie: parsimonia. Il loro gusto e sapore, talvolta molto penetrante, può infatti ricoprire quello della pietanza stessa; è bene quindi saper valutare attentamente, la giusta dose in base alla spezia utilizzata, o in caso di poca dimestichezza, attenersi scrupolosamente alla ricetta.

ERBE AROMATICHE UTILIZZO IN CUCINA

ANETO

Simile al finocchio selvatico, è adatto nelle marinate, nella salsa per i pesci e nelle insalate.

AGLIO, CIPOLLA, PORRO

Danno sapidità a carne, pesce, verdure, uova, ma anche a varie minestre e sughi.

ALLORO FOGLIE

Per pietanze di carne (ragù) e pesce, patate, sughi di pomodoro e funghi in umido; ottime con le vellutate di verdure.

BACCHE DI GINEPRO

Per piatti di selvaggina e crauti.

BASILICO

Ottimo con insalate fresche di pomodori, di riso; aggiunto alla fine sul sugo di pomodoro; è la base del pesto.

BORRAGINE

Le foglie si consumano nelle insalate e cotte come spinaci e nelle minestre; i fiori freschi, dal sapore delicato di cetriolo, possono essere aggiunti con moderazione alle insalate.

CAPPERO

Con carne, pesci lessati, salse, sughi, frittate, pizze.

DRAGONCELLO

Per il suo profumo delicato tra l'anice e il sedano è adatto per insaporire piatti di pesce, frittate, salse e ripieni.

ERBA CIPOLLINA

Le foglie, con un sapore e un odore delicati che ricordano la cipolla, sono indicate ad insalate, piatti di pesce, frutti di mare.

FINOCCHIO SELVATICO

I frutti (detti semi) si abbinano con la porchetta e tutte le carni grasse. I giovani getti e le foglie fresche sono indicate per aromatizzare insalate, piatti di pesce, baccalà, salse e aceti aromatici.

MAGGIORANA

Per aromatizzare carni in umido, funghi, legumi, salse, insalate di pomodori.

MENTA

Grazie al sapore forte e all'odore molto presente si utilizza in particolare con le verdure tipo carciofi, melanzane e zucchine, in frittata, zuppe o insalate.

MENTUCCIA

Le foglie tritate, dall'aroma simile a quello della menta, vengono impiegate per insaporire piatti di carne, pesce, verdura e funghi.

ORIGANO

Per insaporire carni e verdure; va aggiunto crudo, o previa breve cottura, su salse e condimenti; col pomodoro sulle bruschette; immancabile sulla pizza.

PEPERONCINO

Aggiunto crudo e a fine cottura per esaltare il sapore di pastasciutte, carni, minestre, legumi.





APROTEN



PREZZEMOLO

Uso universale - verdure grigliate e ortaggi bolliti.

ROSMARINO

Con arrosti di carne e pesce, patate, pane, focacce oppure per aromatizzare l'aceto e l'olio.

SALVIA

Preparazioni arrosto, petto di pollo, pesce al forno.

TIMO

Da aggiungere a minestre, verdure, ripieni, sughi, frittate, carni arrosto, umidi e brasati, pesce; Può essere usato per aromatizzare l'olio.

SPEZIE

UTILIZZO IN CUCINA

CANNELLA

Come corteccia o in polvere, per insaporire la frutta cotta, i budini, in vari dolci, ma anche in sughi di carne.

CHIODI DI GAROFANO

Per insaporire carni e salse che richiedono una lunga cottura, anche per frutta cotta e dolci.

CORIANDOLO

Le foglie fresche sono usate per insaporire minestre, stufati, fritti, verdure, insalate, pesce, pollame.

CUMINO

Per carni tipo agnello oppure per verdure, pane e dolci.

CURRY

Tocco esotico su carne, pollo, pesce e verdure, cous cous.

NOCE MOSCATA

Normalmente aggiunto a dolci, ma anche a purè di patate e salse besciamella. Ripieni a base di carne, formaggio o spinaci per tortellini, ravioli o cannelloni.

PEPE MACINATO

Per insaporire tutte le preparazioni.

ZAFFERANO

Lo zafferano è uno dei condimenti più noti in cucina e viene impiegato per aromatizzare e colorare molte ricette, tra le quali il famoso risotto alla milanese.

ZENZERO

Si abbina con carne e pesce, crostacei, ma anche con legumi e verdure come funghi, broccoli; si preparano dolci secchi.

CONDIMENTI

UTILIZZO IN CUCINA

ACETO/LIMONE E ERBE TRITATE

Per marinare carne e pesce da fare arrosto e alla griglia.

LIMONE, ACETO

Per insaporire carne, pesce, uova lesse, verdure.

CIPOLLA, SEDANO, CAROTA

Per aromatizzare l'acqua nelle preparazioni lesse.



Dietista Dott.ssa Anna Laura Fantuzzi

Unità Operativa di Scienza dell'Alimentazione e Dietetica
Nuovo Ospedale S. Agostino Estense - Azienda USL Modena

Dietista Dott.ssa Franca Pasticci

Unità Complessa di Nefrologia e Dialisi
Unità Sanitaria Locale n° 2 dell'Umbria

Dietista Dott.ssa Roberta Tundo

Presidio Ospedaliero n° 2
Azienda Sanitaria Locale - Lecce