



Il Trattamento dietetico per l'insufficienza renale cronica

.....

Ricette sane e gustose
e tanti utili consigli

.....

Impariamo a mangiare con
gusto, senza stress da dieta
con **Sineamin®** e **Milco®**

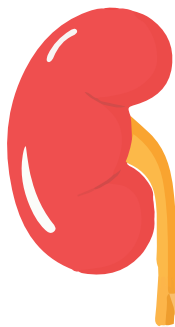


PIAM
Pharma &
Integrative Care

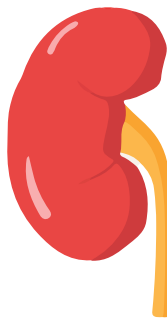
Ricette e consigli di
Anette de Boer - Dietista

COS'È LA MALATTIA RENALE CRONICA?

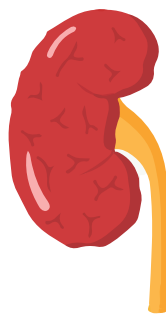
È una perdita graduale della funzione renale. I reni perdono la capacità di eliminare sostanze tossiche attraverso le urine, con accumulo di queste tossine (urea e creatinina) nel sangue e nei tessuti. Nelle fasi più avanzate, i reni possono non essere in grado di gestire adeguatamente alcune sostanze come alcuni sali minerali (sodio, potassio, fosforo) e l'acqua. Alcuni semplici accorgimenti comportamentali e alimentari possono essere una vera e propria terapia. In tutte le fasi della malattia il nefrologo e il dietista sono sempre disponibili per consigli, suggerimenti e una giusta terapia.



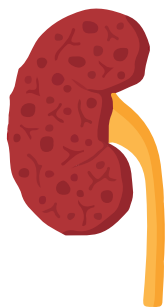
1° STADIO



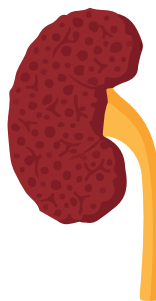
2° STADIO



3° STADIO



4° STADIO



5° STADIO

ALIMENTAZIONE

Nulla è proibito ma attenzione alle quantità e alle associazioni di cibi, seguendo le indicazioni del dietista.

Leggere bene le etichette per evitare i conservanti a base di potassio o fosforo. Chiedete l'informativa sul contenuto di potassio e fosforo al vostro dietista. Non fatevi spaventare da elenchi che indicano le quantità di fosforo e potassio nei vari alimenti. Sono spesso basati su quantità di 100g di prodotto; l'utilizzo in qualità di insaporitore non crea alcun problema (es. il prezzemolo).

Ridurre il sale e cibi che lo contengono come insaccati, formaggi, dadi, salse, prodotti essiccati o conservati in scatola. Se fate un condimento piuttosto saporito (utilizzando p.es. alici, capperi, olive, salmone affumicato, speck), evitate di mettere sale nell'acqua di cottura per la pasta. Non aggiungere sale in tavola, abituando il palato ad un gusto meno salato.

Non saltare i pasti: ricordatevi 3 pasti e 2 spuntini.

Pranzo: consumate un piatto unico di pasta aproteica, almeno una volta al giorno, dove potete inserire una ridotta quantità di proteine ad alto valore biologico, come carne, pesce o crostacei, un uovo o del formaggio. Le ricette che seguono di primi piatti di mare e di terra sono esempi di questo genere di piatti unici. Il secondo piatto è previsto solo una volta al giorno.

Cena: fate un pasto completo consumando un secondo piatto (es. 100g di carne o 120g di pesce), preceduto da un piatto di pasta aproteica senza aggiunta di ingredienti proteici (solo sughi alle verdure o al pomodoro). Accompagnate sempre il secondo piatto con una fonte di carboidrati come pane, pasta, grissini, cracker, fette tostate (aproteici o come da piano alimentare personalizzato). Per il contorno, si consiglia di lessare la verdura tagliata fine in abbondante acqua, eliminando l'acqua di cottura. Così la quantità di potassio si ridurrà di almeno il 30%. In alternativa si potrà accompagnare il secondo da una piccola porzione di insalata e/o del pomodoro fresco. Riducete la quantità di verdura se è già stata utilizzata nel condimento della pasta.

Si possono invertire pranzo e cena.

Frutta (max. 3 porzioni al giorno di 150g) deve essere varia e di stagione e andrà scelta in base al contenuto di potassio. Chiedete consigli al dietista.

STILE DI VITA

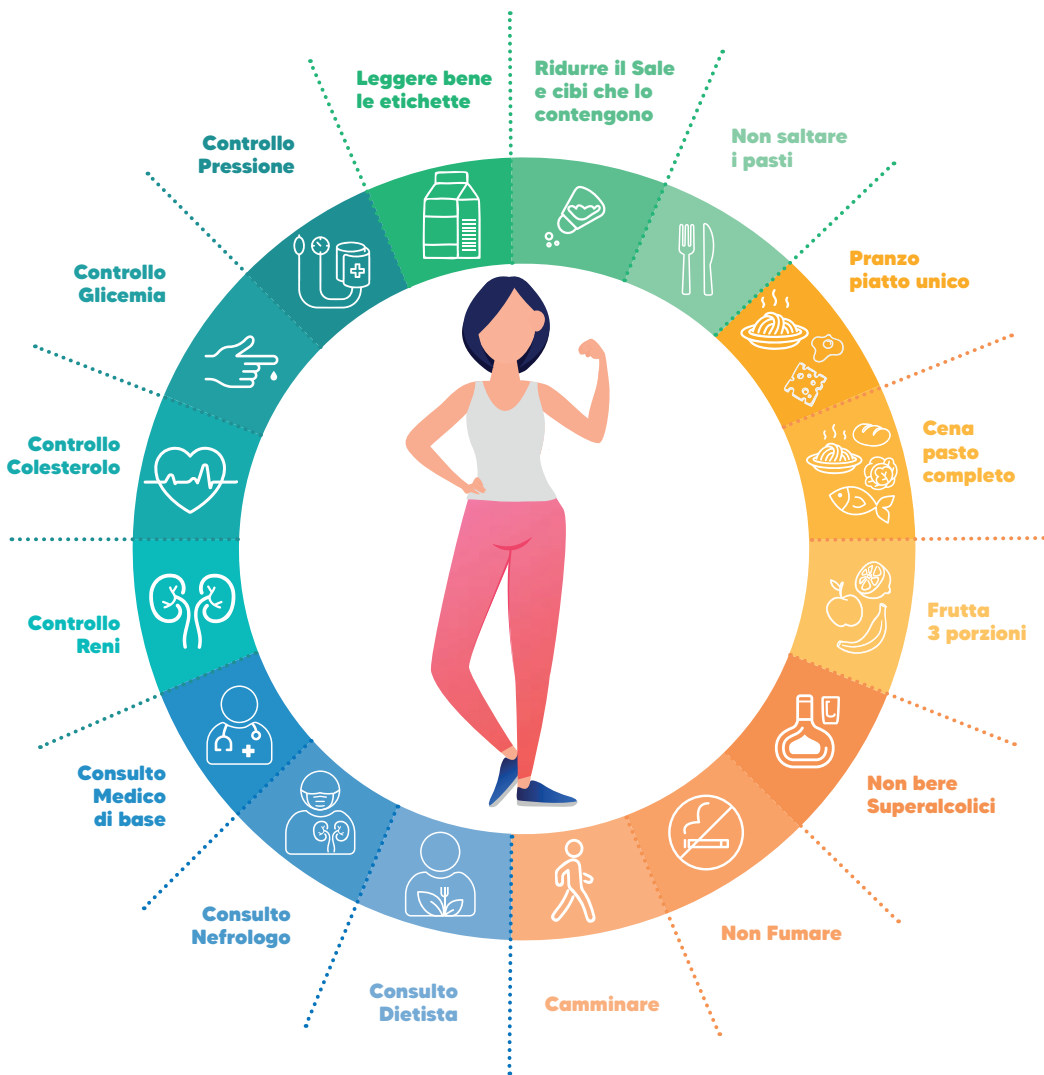
Non bere superalcolici | Non Fumare | Camminare

CONTROLLI MEDICI

Pressione arteriosa | Colesterolo | Glicemia
Funzionalità renale

RIFERIMENTI MEDICI

Medico di Medicina Generale | Nefrologo | Dietista



Una corretta alimentazione svolge un ruolo estremamente importante per rallentare la malattia renale. A meno che non si sia in sovrappeso, la dieta non deve essere ipocalorica (come quelle dei giornali), ma normo o addirittura ipercalorica. Tenete monitorato il vostro peso; in caso di diminuzione del peso, è bene avvisare il dietista o il nefrologo. Alcuni semplici consigli potranno sicuramente aiutare ad avere una qualità della vita normale anche in presenza di una malattia renale.

Seguire un'alimentazione appropriata non significa mortificare il gusto.

Non bisogna eccedere con l'apporto proteico. Le proteine sono contenute negli alimenti di origine animale quali carne, pesce, uova, salumi, formaggi e latticini e in cibi di origine vegetale come legumi e, in quantità minore, pasta e pane. In pratica occorre assumere, ma in quantità ridotta, alimenti di origine animale, le cosiddette proteine nobili, e dare più valore ad un piatto unico di pasta (possibilmente aproteica). Utilizzando prodotti preparati con farina aproteica come pasta e pane o altri prodotti da forno aproteici, si riducono le proteine vegetali, che sono di una qualità meno nobile. In questo modo si riduce la quantità totale di proteine nella dieta e la conseguente quantità di tossine (urea e creatinina) ed i minerali che il rene fatica ad espellere: potassio, fosforo e sodio. In commercio si trova ormai una sempre più ampia gamma di prodotti aproteici che sostituiscono pasta e pane ma anche fette biscottate, cracker, biscotti e snack. Inoltre esistono bevande sostitutive del latte, nelle quali la quantità di proteine, sodio, fosforo e potassio è estremamente ridotta e possono pertanto essere consumate liberamente nel proprio piano alimentare.



Bere assecondando la sete, o come da indicazioni del nefrologo.

Sineamin® è una linea di pasta aproteica (inoltre priva di glutine), disponibile in diversi formati.



Milco® è una bevanda aproteica sostitutiva del latte. Il gusto è molto simile al latte, che forma la base del prodotto.



Tutti i giorni devono far parte del vostro piano alimentare **pasta aproteica** e **latte aproteico**, perché costituiscono una fonte energetica fondamentale senza appesantire l'apporto proteico e nemmeno quello del fosforo, sodio e potassio.

La dieta ipoproteica, comunque energetica, è la migliore terapia!

PRIMI PIATTI DI MARE

**RICETTE IPOPROTEICHE
SINEAMIN®**



**Penne con
salmone
affumicato
e cicoria**



**Spaghetti
alle vongole**



**Pasta con
pesce spada
e zucchine**



**Sedani con
gamberi
alla catalana**



**Pasta con
tapenade
e sgombrò**



1 | PENNE CON SALMONE AFFUMICATO E CICORIA



Ingredienti:

Penne Rigate Sineamin® 80 g
a persona

Condimento per 2 persone:

Salmone affumicato 100 g
Cicoria 200 g
Peperoncino fresco 1 g
Vino bianco 10 g
Aglio 1 spicchio

La cicoria, ortaggio autunnale e invernale dal gusto piacevolmente amaro molto usato nella cucina romana, è un buonissimo accompagnamento per il sapore nordico e burroso del salmone affumicato. Ma solo un elemento può rendere perfetto l'incontro di due sapori così decisi: la pasta! Le penne rigate Sineamin con salmone affumicato e cicoria lessata, con una vivace nota di peperoncino fresco sono un primo piatto che piacerà agli amanti dei sapori spiccati. Se vi abbiamo incuriosito, mettete subito l'acqua a bollire. La ricetta è pronta nel tempo di buttare la pasta!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 432 | Proteine g 12 | Sodio mg 291 | Potassio mg 496
Fosforo mg 158 | Calcio mg 43 | Fibra g 3,9

Preparazione:

Per preparare le vostre penne con salmone affumicato, iniziate a lavare e tagliare la cicoria in piccole parti. Fatela lessare in abbondante acqua e una volta cotta va scolato e strizzato. In questo modo si riduce il contenuto di potassio.

Nel frattempo incidete il peperoncino fresco per rimuoverne i semi e il picciolo e tagliate il resto a striscioline finissime. Scaldate l'olio in padella e fatevi soffriggere lo spicchio d'aglio sbucciato, intero, finché non sfrigola bene. A quel punto rimuovetelo dal soffritto e aggiungete invece il peperoncino.

Lasciate rosolare qualche secondo e aggiungete la cicoria lessata e strizzata. Fate saltare un minutino a fiamma vivace. Non aggiungere sale, essendo già salato il salmone affumicato. Dopodiché sfumate con il vino bianco e portate a cottura. Basteranno una decina di minuti.

Nel mentre, ponete sul fuoco una pentola con abbondante acqua (senza salare l'acqua) e quando è, passate ad occuparvi del salmone: ponete il trancio sul tagliere, tagliatelo a fettine.

Unite il salmone e le penne al soffritto di cicoria e fate saltare qualche secondo per amalgamare tutti i sapori. Le penne con salmone affumicato e cicoria sono pronte per essere gustate!

Conservazione:

Potete conservare le penne con salmone affumicato e cicoria in frigo, coperte, per 1 giorno al massimo.

Consiglio:

Se il gusto della cicoria è troppo amarognolo per il vostro palato, sostituitedla con delle coste. Sarà più delicato, ma ugualmente gustoso!

appunti :

2 | SPAGHETTI ALLE VONGOLE



Ingredienti:

Spaghetti Sineamin®
80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Vongole ½ kg
(o 35g di vongole pulite)
Aglio 1 spicchio
Prezzemolo - un cucchiaino
tritato
Olio extravergine d'oliva q.b.
Pepe nero o peperoncino
macinato q.b.
Sale grosso per le vongole
fresche q.b.

Direttamente dalla tradizione campana gli spaghetti alle vongole, decisamente uno dei più importanti piatti della cucina italiana e più amati tra i primi piatti di pesce. Una ricetta semplicissima e che conferisce grandissimo sapore a spaghetti o, per qualcuno, vermicelli. Gli spaghetti Sineamin® sono molto sottili e si prestano ottimamente a questa ricetta. Oltre al meraviglioso sapore di mare che il condimento conferisce alla pasta bisogna sottolineare che il prezzemolo utilizzato solo come insaporitore non deve destare preoccupazione per il suo alto contenuto di potassio.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 398 | Proteine g 6,9 | Sodio mg 69 | Potassio mg 202
Fosforo mg 84 | Calcio mg 24 | Fibra g 2,6

Preparazione:

Per preparare gli spaghetti alle vongole, cominciate dalla loro pulizia. Per prima cosa assicuratevi che non ci siano gusci rotti o vuoti, andranno scartati. Passate poi a batterle contro il lavandino, o eventualmente su un tagliere. Questa operazione è importante per verificare che non ci sia sabbia all'interno: le bivalve sane resteranno chiuse, quelle piene di sabbia invece si apriranno. Poi ponete le vongole in un colapasta poggiato su una ciotola e sciacquatele. Ponete il colapasta in una ciotola e aggiungete abbondante sale grosso, dovrete ricreare una sorta di acqua marina. Lasciate in ammollo le vongole per 2-3 ore.

Trascorso il tempo le vongole avranno spurgato eventuali residui di sabbia. In un tegame mettete a scaldare un pò d'olio. Poi aggiungete uno spicchio d'aglio e, mentre questo si insaporisce, scolate bene le vongole, sciacquatele e tuffatele nel tegame caldo. Chiudete con il coperchio e lasciate cuocere per qualche minuto a fiamma alta.

Le vongole si apriranno con il calore, quindi agitate di tanto in tanto il tegame finché non si saranno completamente dischiuse. Non appena saranno tutte aperte spegnete subito la fiamma, altrimenti le vongole cuoceranno troppo. Raccogliete il succo scolando le bivalve e non dimenticate di scartare l'aglio. Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente senza sale e scolateli a metà cottura.

Quindi versate il condimento in una padella, aggiungete gli spaghetti e continuate la cottura utilizzando un po' di acqua di cottura. In questo modo risotterete la pasta. A fine cottura unite anche le vongole ed il prezzemolo tritato. Un'ultima sfiammata e gli spaghetti alle vongole sono pronti: servite subito!

Conservazione:

Si consiglia di mangiare gli spaghetti alle vongole appena fatti, ma se lo desiderate potete conservarli per un giorno al massimo, chiusi con un contenitore ermetico. Se non consumate subito le vongole, potete conservarle in frigorifero in una ciotola capiente piena di acqua fredda o avvolte in un panno inumidito.

Consiglio:

Per questa ricetta è consigliabile utilizzare delle ottime vongole veraci, per assaporare così il buonissimo gusto e la freschezza del prodotto!

Se volete dare un po' di colore aggiungete qualche pomodorino alle condimento con le vongole. In sostituzione del pepe potete provare a soffriggere del peperoncino fresco.

3 | PASTA CON PESCE SPADA E ZUCCHINE



Ingredienti:

Fusilli Sineamin® 80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Pesce spada 150 g

Zucchine 200 g

Vino bianco 20 g

Aglione 1 spicchio

Olio extravergine d'oliva 15 g

Pepe verde o nero q.b.

Scorza di limone ½

Timo ½ rametto

La primavera ci viene in aiuto offrendoci colorati e versatili ortaggi di stagione come le zucchine che si sa, sono l'abbinamento perfetto con i piatti di pesce e contengono poco potassio. Il risultato è strepitoso: fusilli Sineamin® avvolti da un sugo delizioso realizzato con bocconcini di pesce spada saltati in padella e profumati con aromatiche foglioline di timo accompagnati con julienne di zucchine. Immane la scorza di limone che oltre a profumare la pasta con pesce spada e zucchine darà un tocco di colore a questo piatto squisitamente primaverile.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 401 | Proteine g 11 | Sodio mg 214 | Potassio mg 467
Fosforo mg 179 | Calcio mg 96 | Fibra g 3,9

Preparazione:

Per realizzare la pasta con pesce spada e zucchine mettete a bollire abbondante acqua in un tegame e quando bollerà salatela; nel frattempo lavate e spuntate le zucchine, poi riducetele a julienne con una grattugia con i fori larghi, poi pulite le fette

di pesce spada: eliminate la striscia di pelle laterale, quindi tagliate la polpa prima a listarelle poi a piccoli cubetti di circa 1 cm.

In una padella scaldate l'olio di oliva extravergine con lo spicchio di aglio intero, poi unite i bocconcini di pesce spada; fate rosolare per 1 minuto mescolando, poi sfumate con il vino bianco, lasciate evaporare per qualche istante e poi incorporate le zucchine tagliate a julienne, salate, pepate e cuocete per 4-5 minuti mescolando di tanto in tanto.

Quindi spegnete il fuoco e profumate con le foglioline di timo fresco, eliminate con una pinza da cucina lo spicchio di aglio 10 e profumate con la scorza grattugiata del limone. Lessate i fusilli nel tegame in abbondante acqua senza salarla e portata a bollore per quanto riportato sulla confezione; dovranno essere al dente.

Scolateli poi con una schiumarola direttamente nella padella con il pesce. Aggiungete un po' di pepe a piacere e servite subito la pasta con pesce spada e zucchine ben calda!

Conservazione:

É preferibile consumare subito la pasta con pesce spada e zucchine, se dovesse avanzare potete conservarla in un contenitore ermetico in frigorifero per un giorno al massimo.



Si sconsiglia la congelazione.

Consiglio:

Variante di stagione: date un tocco di colore in più aggiungendo al vostro piatto deliziosi pomodorini pachino.

appunti :

4 | SEDANI RIGATI CON GAMBERI ALLA CATALANA



Ingredienti:

Sedani lunghi rigati Sineamin®
80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Gamberi freschi 400 g
oppure 100g già puliti
Pomodorini ciliegino 100 g
Cipolla rossa 100 g
Pepe nero q.b.
Basilico 4 foglie
Olio extravergine d'oliva 45 g
Aceto di vino bianco 2 g

I gamberi alla catalana sono un piatto a base di pesce tipico della Catalogna, una delle regioni spagnole più amate dagli italiani. Perfetti come piatto unico e grazie alla loro freschezza sono ideali da servire durante una cena estiva. In questo piatto sono racchiusi tutti i profumi e i sapori del mare grazie alla cottura della pasta, risottata direttamente nella bisque (fumetto di crostacei), mentre i pomodorini aggiunti a crudo e la cipolla rossa croccante rendono questo primo perfetto da gustare anche freddo!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 514 | Proteine g 10 | Sodio mg 107 | Potassio mg 429
Fosforo mg 135 | Calcio mg 51 | Fibra g 3,9

Preparazione:

Per preparare i sedani rigati con gamberi freschi alla catalana iniziate dalla pulizia dei gamberi. L'iter di pulizia e la preparazione di una bisque (fumetto di crostacei realizzato con i carapaci e le teste dei gamberi) lo lasciamo ai più esperti. In questa ricetta utilizziamo gamberi già puliti e congelati.

Mondate una cipolla rossa e tagliatela per metà a pezzetti; mondate il porro togliendo le estremità e le foglie più verdi quindi tagliatelo a rondelle sottili e fatelo bollire per alcuni minuti in abbondante acqua.

Ponete a sciogliere il burro in una casseruola capiente e quando sarà sciolto aggiungete la cipolla, il porro bollito e l'aglio. Lasciate rosolare e appassire il tutto, dopodiché aggiungete i gamberi congelati e lasciatele rosolare un paio di minuti a fuoco vivace mescolando con un cucchiaio di legno. Sfumate con il vino bianco e solo quando la parte alcolica sarà evaporata aggiungete il prezzemolo, il pepe nero e regolate di sale (qualora la pasta venisse cotta in acqua salata, evitate l'aggiunta di sale nel condimento).

Lavate i pomodorini, tagliateli in quattro e versateli in una ciotola. Conditeli con metà della dose indicata di olio e il basilico sminuzzato con le mani.

Tagliate il resto della cipolla a fettine sottili. Trasferitele in una ciotola e ricoprite interamente le cipolle con dell'acqua fredda, aggiungete anche l'aceto e lasciate in ammollo per una decina di minuti, in questo modo le cipolle risulteranno più digeribili. Se avete optato per l'utilizzo di gamberi freschi, ponete in un tegame un paio di mestoli della bisque calda, aggiungete la pasta e cuocetela come se fosse un risotto, aggiungendo un altro mestolo di fumetto di crostacei solo quando il precedente sarà quasi evaporato e mescolando di tanto in tanto. Se necessario, una volta terminato il fumetto, per portare la pasta a cottura aggiungete un po' di acqua bollente.

Altrimenti aggiungete la pasta cotta piuttosto al dente al tegame con i gamberi, scottando il tutto con la parte restante di olio, per pochi minuti a fiamma vivace. Aggiungete anche le fettine di cipolla scolate e i pomodorini e mescolate il tutto. Quindi servite i vostri sedani rigati con gamberi alla catalana ancora caldi.

Conservazione:

Conservate i sedani rigati con gamberi alla catalana per 1 giorno al massimo, riposti in frigorifero e chiusi in un contenitore ermetico.

Consiglio:

Al posto dei gamberi, potete utilizzare delle mazzancolle per realizzare questa ricetta.

5 | PASTA CON TAPENADE E SGOMBRO

**Ingredienti:**

Spaghetti o linguine
Sineamin® 80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Sgombro (i filetti già puliti)
175 g
Aglione 1 spicchio
Peperoncino fresco ½
Vino bianco 20 g
Prezzemolo q.b.

Per la tapenade:

Olive verdi 125 g
Acciughe sott'olio 10 g
Capperi sott'aceto 25 g
Olio extravergine d'oliva 90 g

Gli spaghetti Sineamin® con tapenade e sgombro vengono realizzati con saporite olive verdi, capperi e acciughe carnose. La salsa provenzale tapenade è ottima come antipasto su pane tostato, ma ancor più deliziosa in abbinamento al pesce. Per l'occasione abbiamo scelto un pesce azzurro estremamente versatile in cucina, lo sgombro, condimento perfetto per gli spaghetti Sineamin che renderanno questo saporito primo piatto adatto proprio a tutti i palati.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 631 | Proteine g 18,1 | Sodio mg 427 | Potassio mg 401
Fosforo mg 218 | Calcio mg 19 | Fibra g 2,2

Preparazione:

Per la preparazione della pasta con tapenade e sgombro iniziate con la preparazione del tapenade. Denocciolate le olive e tritatele finemente a coltello. Quindi scolate le alici dall'olio di conservazione e tritate anch'esse.

Infine sciacquate i capperi delicatamente sotto acqua corrente, quindi tamponateli con un foglio di carta da cucina e tritate anch'essi finemente. Gli ingredienti per preparare la tapenade sono pronti: versate in una ciotola le olive, i capperi, le acciughe e aggiungete l'olio.

Mescolate bene gli ingredienti, fino ad ottenere un composto omogeneo. A questo punto la vostra tapenade sarà pronta, tenetela da parte e dedicatevi alla preparazione dello sgombro. Prendete i filetti di pesce e tagliateli a tocchetti di circa 1,5 cm. Versate un filo di olio in una padella antiaderente e fate rosolare uno spicchio di aglio.

Quando sarà dorato eliminatelo e versate i tocchetti di sgombro, regolate di pepe.

Dopodiché aggiungete il prezzemolo lavato e tritato finemente. Sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere per circa 1 minuto a fuoco vivace. Lo sgombro è ora pronto: tenetelo da parte. Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua non salata. A questo punto prendete un peperoncino, privatelo dei semini interni e tagliatelo a listarelle. Versate un filo d'olio in un altro tegame e aggiungete il peperoncino. Quando la pasta sarà al dente, scolatela direttamente nella padella con il peperoncino e unite la tapenade.

Mescolate bene gli ingredienti. Poi versate anche lo sgombro e impiattate la vostra pasta con tapenade e sgombro!

Conservazione:

E' preferibile consumare la pasta con tapenade e sgombro appena pronta. É tuttavia possibile conservarla in frigorifero in contenitore chiuso ermeticamente per al massimo 1 giorno.

 Si sconsiglia di congelare.

Se invece è avanzata della tapenade potete conservarla come un classico pesto: versatela in un barattolo di vetro, coprite totalmente la salsa con olio e riponetela in frigorifero per al massimo una decina di giorni.

Consiglio:

Se non amate il sapore intenso dello sgombro, potete optare per le carni dal gusto più delicato del branzino, magari aggiungendo dei pomodorini freschi scottati in padella. Per un tocco alternativo potete anche aggiungere una scorza di limone tagliata a fettine molto sottili o grattugiata grossolanamente.

PRIMI PIATTI DI TERRA

**RICETTE IPOPROTEICHE
SINEAMIN®**



**Spaghetti
all'Amatriciana**



**Insalata di
sedani corti**



**Fusilli con
asparagi e
crema di uovo**



**Finta
carbonara**



**Pipe rigate
melanzane
e speck**



1 | SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA



Ingredienti:

Spaghetti Sineamin®
80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Pomodori pelati 150 g
Guanciale di Amatrice 40 g
Pecorino romano da grattugiare 20 g
Olio extravergine d'oliva q.b.
Peperoncino fresco 1
Vino bianco 25 g

I piatti regionali sono spesso motivo di disputa tra gli italiani, che si tratti di Chef professionisti o cuochi amatoriali, e gli spaghetti all'Amatriciana non fanno eccezione! Bucatini o spaghetti, pancetta o guanciale, aglio o cipolla... questi i principali interrogativi che chiunque si appresti a cucinare per la prima volta questa ricetta si trova a dover affrontare. Quella che vi proponiamo qui è la nostra versione, preparata con ingredienti locali e di qualità insieme agli spaghetti Sineamin® per creare un piatto unico con la bontà di una pietanza dall'animo semplice e dal carattere deciso.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 503 | Proteine g 4,7 | Sodio mg 315 | Potassio mg 288
Fosforo mg 93 | Calcio mg 147 | Fibra g 3,5

Preparazione:

Per preparare gli spaghetti all'amatriciana, per prima cosa mettete a bollire abbondante acqua per la cottura della pasta da non salare. Potete quindi dedicarvi al condimento: prendete il guanciale, eliminate la cotenna e tagliatelo a fette di circa

1 cm di spessore; riducete le fette a listarelle di circa mezzo cm.

A questo punto scaldare un filo di olio in una padella, possibilmente d'acciaio, e aggiungete il mezzo peperoncino il guanciale tagliato a listarelle; fatelo rosolare a fiamma bassa per 7-8 minuti fino a che il grasso non sarà diventato trasparente e la carne croccante; mescolate spesso facendo attenzione a non bruciarlo. Quando il grasso si sarà sciolto, sfumate con il vino bianco, alzate la fiamma e lasciate evaporare.

Quando l'alcol sarà evaporato, trasferite le listarelle di guanciale in un piatto e tenetele da parte, versate nella stessa padella i pomodori pelati, sfilacciandoli con le mani direttamente all'interno della padella, avendo cura di eliminare prima il piccolo, proseguite la cottura del sugo per circa 10 minuti. A questo punto l'acqua nel tegame sarà arrivata a bollore, quindi versate gli spaghetti e cuoceteli al dente.

Nel frattempo eliminate il peperoncino dal sugo, unite le listarelle di guanciale in padella e mescolate per amalgamare.

Una volta cotti gli spaghetti, scolateli e uniteli direttamente nella padella con il sugo. Saltate molto velocemente la pasta con il sugo per amalgamarla bene al condimento, spegnendo il fuoco. Per finire spolverizzate con il Pecorino grattugiato: i vostri spaghetti all'Amatriciana sono pronti per essere serviti!

Conservazione:

Gli spaghetti all'Amatriciana si possono conservare in un contenitore ermetico in frigorifero per un giorno al massimo.

 Si sconsiglia la congelazione.

Consiglio:

Se il dibattito sulla vera ricetta degli spaghetti all'Amatriciana vi appassiona, dopo aver assaggiato la nostra versione provate le altre varianti utilizzando l'aglio o la cipolla oppure sfumando con l'acqua invece che con il vino... poi scegliete la vostra preferita.

appunti:

2 | INSALATA DI SEDANI CORTI



Ingredienti:

Sedani corti Sineamin®
80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Prosciutto cotto Alta Qualità 40 g
Pomodori piccadilly 80 g
Olive verdi extra dolci 40 g
Feta 50 g
Basilico 2 foglie
Olio extravergine d'oliva 25 g
Pepe nero q.b.
Brodo di carne

Abbiamo preso i sedani corti Sineamin®, li abbiamo cotti come da manuale in un succulento brodo di carne e... proprio lì, dove la "solita" ricetta finisce, comincia a prendere forma la nostra versione: insalata di pastina aproteica e senza glutine! Questo formato piccolino, intriso dei profumi del brodo, viene ulteriormente arricchito dagli ingredienti più sfiziosi: olive, prosciutto cotto, feta, pomodorini e foglioline di basilico. Il risultato è un tripudio di sapori e colori per un primo piatto fresco unico.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 471 | Proteine g 11,2 | Sodio mg 352 | Potassio mg 289
Fosforo mg 142 | Calcio mg 111 | Fibra g 2,9

Preparazione:

Per preparare l'insalata di pastina Sineamin® cominciate iniziando realizzando un buon brodo di carne. Pulite le verdure, tagliatele e trasferitele in pentola assieme alla carne e coprite con 1 ½ litri di acqua.

Lasciate cuocere per due ore a fuoco medio-alto, aggiungete ancora mezzo litro d'acqua e ultimate la cottura per un'ora a fuoco basso. A fine cottura filtrate il brodo e trasferitelo di nuovo in pentola. Quando riprende il bollore, prendete la pasta e lessatela nel brodo di carne senza sale.

Mentre i sedani corti cuociono dedicatevi al condimento. Pulite i pomodori e tagliateli prima a spicchi e poi ancora a dadini. Riducete a listarelle il prosciutto cotto e a dadini la feta. Infine denocciate le olive.

Scolate la pastina ormai cotta e trasferitela in una ciotola capiente. Conditela immediatamente con un cucchiaio di olio, mescolate per non farla attaccare e lasciatela raffreddare. Unite quindi i pomodorini, la feta, il prosciutto cotto, le olive e il basilico spezzettato a mano.

Regolate infine di pepe e mescolate bene per amalgamare i sapori. Adesso la vostra insalata di pastina è pronta da gustare!

Conservazione:

Potete conservare l'insalata di sedani corti Sineamin® per 1 giorno in frigo ben coperta.

Consiglio:

Il bello delle insalate di pasta è che si possono personalizzare senza limiti: provate ad aggiungere alcuni capperi o pomodorini secchi (dopo averli messi in ammollo per ridurre la quota di sale), oppure dei dadini di mozzarella di bufala o ricotta di pecora, meno ricchi di fosforo rispetto a quella vaccina.

Se non avete a disposizione il basilico fresco, potete utilizzare dell'origano secco. Questo piatto unico si completa accompagnato da crostini o grissini aproteici.

Per conservare il brodo di carne, se avete usato ingredienti freschi non decongelati, potreste congelarlo in piccole porzioni in modo da utilizzarlo al bisogno.

3 | FUSILLI CON ASPARAGI E CREMA D'UOVO



Ingredienti:

Fusilli Sineamin®
80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Asparagi 250 g
Tuorli n.2
Pecorino romano
da grattugiare 30 g
Panna fresca liquida 35 g
Olio extravergine d'oliva 15 g
Pepe nero q.b.

Timer alla mano: oggi si prepara un primo piatto di pasta facile e veloce, in tempi da record! La pasta con asparagi e crema d'uovo è un primo piatto delizioso e avvolgente; per prepararlo abbiamo scelto la varietà di pasta fusilli Sineamin® esaltando ancora di più il colore dorato del condimento a base d'uovo. Ad ogni assaggio verrete rapiti dalla delicatezza degli asparagi che incontrano la crema ottenuta con un uovo intero e panna fresca.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 626 | Proteine g 15,7 | Sodio mg 291 | Potassio mg 400
Fosforo mg 367 | Calcio mg 346 | Fibra g 4,3

Preparazione:

Per preparare la pasta con asparagi e crema d'uovo cominciate dalla pulizia degli ortaggi. Quindi eliminate la base e tenete soltanto la parte verde più tenera. Pelateli con l'aiuto di un pelaverdure e tagliate a rondelle gli asparagi lasciando le punte intere. Ponete sul fuoco un tegame con abbondante acqua e portate a bollore: servirà per cuocere la pasta successivamente.

Lessate gli asparagi per 7-8 minuti, a metà cottura unite anche le punte degli asparagi che richiedono meno tempo.

A fine cottura spegnete il fuoco. Occupatevi poi della crema: in un recipiente versate i tuorli d'uovo e sbatteteli insieme al pepe, unite anche il Pecorino romano e continuate a mescolare.

Versate la panna fresca liquida e stemperate fino ad ottenere una crema liscia. A questo punto potrete cuocere la pasta Sineamin® e scolarla poi al dente, tuffandola direttamente nella padella con gli asparagi a fiamma spenta.

Unite la crema d'uovo, mescolate brevemente e la vostra pasta con asparagi e crema d'uovo è pronta per essere impiattata e servita ben calda.

Conservazione:

Si consiglia di consumare subito la pasta con asparagi e crema d'uovo; si può conservare in frigorifero per 1 giorno al massimo.

Consiglio:

Se volete dare un'ulteriore nota di cremosità frullate una parte degli asparagi.
Per una nota croccante invece spolverizzate la superficie con pinoli o mandorle.
Per una versione più leggera, potete lavorare i tuorli con dell'acqua al posto della panna.

appunti :

4 | FINTA CARBONARA



Ingredienti:

Linguine Sineamin®
80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Peperoni gialli 600 g
Mortadella (fresco al banco, qualità IGP) 100 g
Olio extravergine d'oliva q.b.
Pepe nero o peperoncino rosso q.b.

La finta carbonara è un piatto che ricorda nei colori gli spaghetti alla carbonara, ma utilizza ingredienti molto diversi: il guanciale viene sostituito dalla mortadella, mentre l'uovo della tradizionale carbonara è sostituito da una densa e avvolgente crema di peperoni gialli. La preparazione è molto semplice: i peperoni vengono cotti in abbondante acqua e frullati fino ad ottenere una crema omogenea e questa viene unita ai cubetti di mortadella precedentemente rosolati. Il risultato della finta carbonara sarà sorprendente non solo alla vista, perché la cremina sembrerà proprio quella della vera carbonara, ma soprattutto al palato!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 526 | Proteine g 10,4 | Sodio mg 364 | Potassio mg 655
Fosforo mg 150 | Calcio mg 100 | Fibra g 2,9

Preparazione:

Per preparare la finta carbonara iniziate prendendo i peperoni gialli e, dopo averli lavati accuratamente, lessateli sommersi in una pentola con abbondante acqua non salata. Una volta cotti, togliete i peperoni dall'acqua.

Mentre i peperoni si intiepidiscono, prendete la mortadella e tagliatela a cubetti. Fatto questo, mettete a rosolare i cubetti di mortadella in una capiente padella antiaderente, senza l'aggiunta di olio, fino a che non sarà dorata.

Prendete i peperoni e puliteli: togliete il picciolo, la pelle e i semi aiutandovi con un coltello. Dopodiché, mettete i peperoni nel mixer e frullateli fino ad ottenere una crema omogenea.

Aggiungete la crema di peperoni alla mortadella e cuocete a fuoco medio per qualche minuto mescolando con un cucchiaio di legno. Aggiustate con un po' di pepe. Nel frattempo mettete a cuocere gli spaghetti in abbondante acqua bollente poco salata.

Quando gli spaghetti saranno al dente, scolateli avendo cura di lasciare 1-2 mestoli di acqua di cottura da parte. Fate saltare gli spaghetti insieme alla salsa di peperoni e mortadella direttamente in padella, allungando con 1-2 mestoli di acqua di cottura e cuocendo a fuoco basso per un paio di minuti in modo da amalgamare il tutto.

Aggiungete un filo di olio extravergine di oliva e la vostra finta carbonara è pronta!

Conservazione:

La finta carbonara si conserva in frigorifero in un contenitore ermeticamente chiuso.



Sconsigliamo di congelare la finta carbonara;



Volendo, può essere congelata solo la crema di peperoni: si può preparare in anticipo e congelare, oppure conservare in frigorifero per 2-3 giorni.

Consiglio:

Assaggiate e stupite! So che a prima vista questo piatto possa sembrare strano, ma rimarrete conquistati dalla dolcezza dei peperoni a contrasto con la croccantezza dei cubetti di mortadella. Volendo, potete completare il piatto mantecando la pasta con del formaggio grattugiato, per un effetto davvero avvolgente. Non dimentichiamo che questo piatto si presta a diverse versioni vegetariane: basta sostituire la mortadella con cubetti di melanzana o zucchina.

5 | PIPE RIGATE MELANZANE E SPECK



Ingredienti:

Pipe Rigate Sineamin®
80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Melanzane 300 g
Speck 30 g
Brodo di carne
Parmigiano Reggiano DOP
grattugiato 30 g
Olio extravergine d'oliva 20 g
Rosmarino mezzo rametto
Aglio 1 spicchio
Pepe nero o peperoncino
rosso 1 pizzico

Questo primo piatto di pasta è un inno alla voglia di piatti ricchi e gustosi: una crema di melanzane insaporita dal gusto affumicato di deliziose striscioline di speck abbraccia e si nasconde dentro le pipe rigate, formato di pasta Sineamin® perfetto per accogliere questo condimento! Condimento cremoso e croccante? Allora grembiuli allacciati: si cucinano le pipe rigate melanzane e speck!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 551 | Proteine g 9,8 | Sodio mg 365 | Potassio mg 465
Fosforo mg 142 | Calcio mg 167 | Fibra g 4,7

Preparazione:

Per preparare le pipe rigate Sineamin® con melanzane e speck, iniziate preparando il brodo di carne. Proseguite lavando le melanzane che taglierete a striscioline, quindi a cubetti di circa 1 cm di lato: teneteli da parte. Prendete l'aglio e sbucciatelo.

A questo punto prendete un tegame dal fondo antiaderente e ampio, versate 30 g di olio e scaldate facendo rosolare lo spicchio di aglio: lasciate insaporire 1 minuto. Dopodiché aggiungete le melanzane e, mescolandole con un mestolo da cucina, lasciatele rosolare 2 minuti. Infine togliete l'aglio.

Ora aggiungete il brodo e coprite con coperchio lasciando cuocere così a fuoco dolce per 30 minuti. Mentre le melanzane cuociono, prendete il rametto di rosmarino e sciacquatelo sotto abbondante acqua fresca, asciugatela e tagliatelo a metà. Non sminuzzate le foglioline di rosmarino perché così sarà più facile, una volta insaporito il condimento, toglierli.

Dopo tagliate a fettine sottili lo speck, quindi a piccole striscioline: fatele rosolare in un'altra padella antiaderente dal fondo ampio con 10 g di olio. Insaporite la preparazione aggiungendo anche il rametto di rosmarino.

Mescolate bene gli ingredienti per favorire una cottura uniforme e, quando lo speck sarà cotto, togliete il rosmarino, tenendo la preparazione da parte. A questo punto in un tegame con abbondante acqua lessate la pasta e, mentre le pipe rigate cuociono, riprendete la preparazione delle melanzane che saranno ormai pronte: frullatele fino a creare una crema.

Versate il pepe per insaporire e regolate la consistenza della crema di melanzane con un mestolo di acqua di cottura della pasta per renderla cremosa. Potrete rendere la crema più liquida aggiungendo un altro mestolo di acqua di cottura. La pasta sarà ora al dente: scolatela direttamente nel tegame con il condimento.

Aggiungete lo speck e lasciate cuocere per ultimare la cottura e fare asciugare l'acqua. Spegnete il fuoco e versate il formaggio grattugiato, mescolando bene gli ingredienti per amalgamarli.

Conservazione:

Le pipe rigate melanzane e speck sono da consumare appena pronte. Se avanzano, potete conservarle chiuse in contenitore ermetico che riporrete in frigorifero per al massimo 2 giorni.



Sconsigliamo di congelare.

Consiglio:

Proprio non sapete resistere al tripudio di profumi della stagione fredda? Aggiungendo anche i funghi porcini a questa ricetta non saprà resistere più nessuno! E per gli amici vegetariani potete invece sostituire del tutto lo speck con i funghi.

PRIMI PIATTI VEGETARIANI

**RICETTE IPOPROTEICHE
SINEAMIN®**



**Fusilli con
pomodorini
e stracchino**



**Pasta fredda
al gazpacho
(vegano)**



**Linguine
con pesto
di agrumi**



**Pasta
e piselli**



**Gnocchi
di zucca
alla romana**

1 | FUSILLI CON POMODORINI E STRACCHINO



Ingredienti:

Fusilli Sineamin®
80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Pomodorini datterini 150 g
Stracchino 125 g
Aglio 1 spicchio
Zucchero di canna mezzo cucchiaino
Olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini
Pepe nero o peperoncino macinato q.b.
Origano fresco q.b.

Polposi e dolcissimi, i pomodorini datterini non possono mancare sulla tavola dell'estate, buoni da soli da gustare sulle bruschette o da aggiungere a un ricco ragù di verdure, sono i protagonisti indiscussi di molte pietanze estive. Qui vi proponiamo un abbinamento dall'effetto filante: la pasta con pomodorini e stracchino. Il segreto di questo piatto prelibato è la sua vellutata crema rosata che avvolge i fusilli Sineamin® rendendoli ancora più appetitosi. Scoprirete che creare un piatto genuino e gustoso allo stesso tempo non è una missione impossibile!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 537 | Proteine g 12,6 | Sodio mg 351 | Potassio mg 255
Fosforo mg 215 | Calcio mg 254 | Fibra g 3,5

Preparazione:

Per realizzare la pasta con pomodorini e stracchino, per prima cosa ponete sul fuoco una pentola colma di acqua poco salata e portatela a bollore, servirà per la cottura della pasta. Versate due terzi dello stracchino nella ciotola di un mixer, aggiungete anche metà dei pomodorini già lavati e asciugati, pepate e aromatizzate con le foglioline di origano fresco (tenetene qualcuna da parte per la guarnizione finale) e per finire versate 3 cucchiari di olio di oliva.

Frullate tutto fino a ottenere una crema omogenea. Intanto versate la pasta nell'acqua bollente e cuocete per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo tagliate a metà i pomodorini rimasti.

Scaldare in una padella l'olio di oliva, aggiungete lo spicchio di aglio sbucciato, lasciate insaporire qualche istante, poi aggiungete i pomodorini, lo zucchero di canna e fate saltare a fuoco vivace per un paio di minuti, quindi eliminate l'aglio. Nel frattempo sarà giunta a cottura la pasta, scolatela direttamente nel tegame con i pomodorini e aggiungete anche la crema di pomodori e stracchino.

Lasciate insaporire a fuoco basso, il tempo di scaldare il sugo, poi spegnete il fuoco e profumate con foglioline di origano fresco. Servite la pasta guarnendo i piatti con lo stracchino rimasto e mescolate per scioglierlo. Gustate subito la vostra pasta con pomodorini e stracchino.

Conservazione:

Consigliamo di consumare subito la pasta con pomodorini e stracchino per evitare che si rapprenda il formaggio.

Consiglio:

Quando non sarà più stagione, basterà sostituire i pomodorini datterini con dei pelati: in questo modo potrete gustare questa pasta tutto l'anno!

appunti :

2 | PASTA FREDDA AL GAZPACHO (VEGANO)



Ingredienti:

Pipe Rigate Sineamin®
50 g a persona

Gazpacho per 2 persone:

Aceto di vino bianco 50 ml
Cetrioli 100 g
Pane aproteico o pane senza sale (mollica rafferma) 50 g
Pomodori ramati 300 g
Cipolle rosse 40 g
Peperoni rossi 110 g
Peperoni verdi 110 g
Aglio 1 spicchio
Olio extravergine d'oliva 25 g
Pepe nero q.b.

Un tuffo nella soleggiata Andalusia, ma senza dimenticare la tradizione italiana di un buon primo piatto di pasta! È l'incontro tra due culture gastronomiche: la zuppa fredda tipica spagnola ricca di verdure di stagione frullate insieme alla mollica di pane incontra le pipe rigate Sineamin, un formato particolare, ideale per raccogliere tutto il cremoso condimento. Una minestra fredda, con il gusto intatto dei peperoni, pomodori, cetrioli e cipolle rosse utilizzati a crudo. Un piatto rigenerante nelle calde giornate estive, veloce da preparare e ideale da gustare.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 376 | Proteine g 4,2 | Sodio mg 61 | Potassio mg 416
Fosforo mg 90 | Calcio mg 53 | Fibra g 4,7

Preparazione:

Per preparare la pasta fredda al gazpacho, iniziate da quest'ultimo: ricavate dal pane raffermo (aproteico o senza sale) la mollica da porre in una ciotola e inumidire con acqua e aceto di vino bianco; lasciate che assorba i liquidi, quindi scolatela con un colino e ponetela da parte. Poi passate a pulire e tagliare le verdure: lavate e tagliate a metà i pomodori ramati, poneteli su una ciotolina per eliminare i semini interni; spuntate e pelate il cetriolo e tagliatelo a rondelle.

Proseguite con i peperoni verdi e rossi: lavateli e divideteli a metà, poi tagliate via il torsolo e il filamento interno con i semini, quindi riducete le falde a listarelle. Infine sbucciate la cipolla rossa e lo spicchio d'aglio e affettateli grossolanamente. Versate le verdure tagliate a tocchetti in un mixer, aggiungete l'olio extravergine di oliva a filo e fate andare il mixer per ottenere un composto liscio ed omogeneo. Filtrate il composto denso ottenuto aiutandovi con un colino a maglie strette e il dorso di un cucchiaino per eliminare eventuali residui di bucce e semi, raccogliendo il composto in una ciotola. Trasferite nuovamente il composto nel mixer e unite la mollica ben strizzata e aggiustate eventualmente di pepe o aceto.

Frullate ancora per qualche secondo fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Poi, ponete il gazpacho a riposare per qualche ora. Intanto, cuocete le pipe rigate in un tegame con acqua bollente poco salata. Quindi scolatele al dente e freddate la pasta sotto acqua corrente fredda. Dopodiché scolatela bene e trasferitela in una ciotola ampia, versate parte del gazpacho per condire la pasta.

Dividete il gazpacho rimanente nei piatti da portata e versateci le pipe rigate condite; potete decorare ciascun piatto con delle fettine di cetriolo e del basilico se preferite. La vostra pasta fredda al gazpacho è pronta per essere servita.

Conservazione:

La pasta fredda al gazpacho si può conservare in frigorifero per 1 giorno. Il gazpacho da solo si conserva in un contenitore ermetico per 2-3 giorni.



Si sconsiglia la congelazione.

Consiglio:

Prima di servire potete arricchire la pasta fredda al gazpacho anche con dadini di pomodori e cipolle rosse!

3 | LINGUINE CON PESTO DI AGRUMI



Ingredienti:

Linguine Sineamin®
80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Basilico 30 g
Limoni (circa ½) 50 g
Arance (circa 1) 250 g
Olio extravergine d'oliva 60 g
Sale fino iodato q.b. (solo se non salate l'acqua della pasta)
Pepe nero q.b.
Pinoli 15 g
Grana Padano DOP grattugiato 30 g

Siete alla ricerca di un piatto leggero, fresco e saporito? Le linguine con pesto agli agrumi è un primo piatto di pasta che conquisterà a partire dal profumo, una brezza agrumata che svela gli ingredienti di questo piatto che a prima vista potrebbe confondersi con il più tradizionale pesto alla genovese. Qui invece non troverete l'aglio ma spicchi di arance e limoni che regaleranno al vostro palato un'esperienza sensoriale nuova e sopraffina. Le linguine Sineamin® avvolgono dolcemente il pesto quasi a custodirne i segreti: scopriamoli!

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 651 | Proteine g 7,4 | Sodio mg 122 | Potassio mg 265
Fosforo mg 128 | Calcio mg 203 | Fibra g 6

Preparazione:

Per realizzare le bavette al pesto di agrumi iniziate pelando a vivo gli agrumi: con uno spelucchino eliminate le estremità delle arance, fino ad arrivare alla polpa; poi eliminate la scorza compresa la parte bianca, seguendo l'andamento dello spicchio; estraete gli spicchi ad uno ad uno in modo da liberarli dalla pellicina che li avvolge, procedete allo stesso modo con i limoni: eliminate le estremità e poi la scorza e la parte bianca, quindi estraete gli spicchi come avete fatto per le arance.

Ora ponete prendete le foglie di basilico (potete pulirle con un panno asciutto oppure lavarle in una ciotola con acqua fredda, molto delicatamente; quindi asciugarle sempre delicatamente con carta da cucina) e versatele in un mixer dotato di lame, aggiungete i pinoli, il formaggio grattugiato, gli spicchi di arancia e gli spicchi di limone.

Per finire versate a filo l'olio di oliva e azionate il robot per frullare il composto il tempo necessario per ottenere un pesto omogeneo. Intanto in un tegame capiente, portate a bollire l'acqua, salate (a questo punto non salate il condimento) e cuocete le bavette al dente.

Intanto versate il pesto in una padella larga o un saltapasta e pepate a piacere.

Quando le linguine saranno cotte, scolatele direttamente nella padella con il pesto. Fate saltare le linguine al pesto di agrumi per qualche istante e poi servitele bene calde.

Conservazione:

Le linguine al pesto di agrumi si possono conservare in frigorifero chiuse in un contenitore ermetico per un giorno al massimo.



Si sconsiglia la congelazione.

Potete conservare il pesto di agrumi in frigorifero chiuso in un vasetto, ricoperto con olio d'oliva, per 3-4 giorni al massimo.

Consiglio:

Volete provare una variante dal gusto più deciso? Sostituite il basilico con la rucola e i pinoli con le mandorle, il successo è assicurato!

4 | PASTA E PISELLI



Ingredienti:

Sedani corti Sineamin®
80 g a persona

Condimento per 2 persone:

Pisellini freschi interi da
sgranare 1/2 kg oppure
surgelati (piselli fini) 60 g
Cipollotto fresco 50 g
Olio extravergine d'oliva 15 g
Parmigiano Reggiano DOP
grattugiato 15 g
Pepe nero q.b.

Con pochi ingredienti e facile da realizzare, la pasta e piselli è senza dubbio una soluzione vegetariana genuina e al tempo stesso sfiziosa. I sedani corti Sineamin® con queste deliziose perle dal colore vivace e dal sapore dolce rendono accattivante questo piatto tipicamente mediterraneo.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 340 | Proteine g 6,5 | Sodio mg 75 | Potassio mg 208
Fosforo mg 110 | Calcio mg 109 | Fibra g 7,3

Preparazione:

Fate bollire i piselli in abbondante acqua non salata per 5 minuti, eliminando l'acqua a fine cottura.

Versate l'olio di oliva in un tegame, fatelo scaldare e poi versate il cipollotto appena affettato, bagnate con un mestolo di acqua di cottura della pasta e lasciate stufare per circa 10-15 minuti o fino a quando non risulterà morbido (se dovesse asciugarsi troppo aggiungete altra acqua di cottura). Una volta stufato il cipollotto unite i piselli, pepate e aggiungete un altro mestolo di acqua di cottura; cuocete per circa 5 minuti.

Ora lessate anche la pasta per metà del tempo indicato sulla confezione perché poi terminerà la cottura nel tegame con i piselli; risottarla farà in modo che si insaporisca maggiormente. Scolate quindi la pasta con una schiumarola direttamente nel tegame con i piselli, portate a cottura la pasta aggiungendo a poco a poco l'acqua di cottura, avendo cura di aspettare che sia ben assorbito il liquido prima di aggiungerne altro. Ci vorranno circa 5 minuti.

A cottura ultimata, insaporite con il Parmigiano Reggiano grattugiato e mescolate.

La vostra pasta e piselli è pronta!

Conservazione:

Conservate la pasta e piselli per un giorno al massimo, in frigorifero chiusa in un contenitore ermetico.



Si sconsiglia la congelazione della pasta e piselli;



Si possono tuttavia congelare solo i piselli cotti se avete usato quelli freschi.

Consiglio:

Volete aggiungere una nota aromatica alla vostra pasta e piselli? Una spolverata di noce moscata per gli amanti delle spezie mentre qualche fogliolina di timo è la soluzione perfetta per chi non sa rinunciare alle erbe profumate!

5 | GNOCCHI DI ZUCCA ALLA ROMANA



Ingredienti:

Per 12 gnocchi (2 porzioni):

Zucca polpa 200 g
Semolino Sineamin® 125 g
Latte a proteico Milco® 500 ml
Noce moscata q.b.
Parmigiano Reggiano DOP da grattugiare 60 g
Tuorli 1
Burro 40 g

Se amate i tradizionali gnocchi alla romana, la nostra versione di gnocchi di zucca alla romana vi conquisterà al primo assaggio! Al classico impasto di semolino Sineamin® abbiamo aggiunta la dolce purea della zucca per conferire un sapore ancora più intenso agli gnocchi conservando la classica e tipica consistenza. Gli gnocchi di zucca alla romana sono un primo piatto sfizioso e sostanzioso, perfetto per coccolarsi a tavola durante la stagione invernale!

La ricetta con questi ingredienti contiene per 6 pezzi:
Energia Kcal 743 | Proteine g 16,7 | Sodio mg 317 | Potassio mg 406
Fosforo mg 411 | Calcio mg 444 | Fibra g 4,9

Preparazione:

Per preparare gli gnocchi di zucca alla romana, per prima cosa tagliate la zucca, eliminate i semi e la buccia e posizionatele su di una leccarda avvolta nella carta stagnola. Fate cuocere a 200 gradi per 40 minuti. Una volta pronta, lasciatela raffreddare e poi passatela con il passaverdure per ottenere una purea che terrete da parte.

Passate all'impasto degli gnocchi alla romana: mettete il latte aprotico Milco® in un pentolino con 20 grammi di burro degli 40 gr totali e accendete un fuoco moderato. Salate e aggiungete la noce moscata, poi quando il latte arriverà ai primi bollori, versate il semolino a pioggia, mescolando energicamente con l'ausilio di una frusta, per evitare che si formino grumi. Abbassate il fuoco per evitare che si bruci il fondo del composto. Cuocete il tutto sempre girando con una frusta per 3-4 minuti, facendo attenzione ad amalgamare il tutto, fino a quando si formerà un composto omogeneo e il semolino si sarà addensato.


A questo punto, togliete il pentolino dal fuoco e aggiungete il tuorlo d'uovo e 40 gr di parmigiano reggiano e, sempre con una frusta, incorporate il tutto. Infine unite la purea di zucca e amalgamate il tutto.

Trasferite il composto in un vassoio dai bordi bassi, leggermente bagnato, e con l'aiuto di una spatola; spalmate il composto fino ad uno strato 1 cm. Aspettate circa 5 minuti, il tempo che il composto degli gnocchi si raffreddi, e con l'aiuto di una coppapasta da 5 cm ritagliate gli gnocchi di zucca. Imburrate una pirofila e sistemate gli gnocchi di zucca alla romana in fila, sovrapponendoli leggermente uno sull'altro. Fondete il burro rimanente e irrorate gli gnocchi, infine cospargeteli con il parmigiano rimasto e infornateli nel forno preriscaldato a 200° per circa 20-25 minuti, finché si formerà una bella crosticina dorata.

Gli gnocchi di zucca alla romana sono pronti!

Conservazione:

Conservate gli gnocchi di zucca alla romana in frigorifero chiuso ermeticamente in un contenitore per un massimo di 2 giorni.

 Potete anche congelare gli gnocchi di zucca alla romana, già conditi con il formaggio e il burro in fiocchetti invece che sciolto e passarli direttamente in forno senza farli scongelare.

Consiglio:

Quando spalmerete il composto di semolino con la zucca nel vassoio, bagnate la spatola per far sì che non si attacchi, oppure bagnatevi le mani e premendo con il palmo otterrete un ottimo risultato in minor tempo. Per ottenere una crosticina più croccante accendete il grill per qualche minuto.

6 | POLPETTE DI PASTINA



Ingredienti:

Per 12 polpette (2 porzioni):

Stelline Sineamin® 100 g
Brodo vegetale fresco o
preparato con mezzo dado
vegetale senza glutammato:
½ litro
Parmigiano Reggiano DOP
grattugiato 30 g
Granella di pistacchi 25 g
Farina di mais 10 g
Uova (n.1) 55 g
Amido di mais (maizena) 10 g

Per impanare:

Farina di mais 65 g

Per friggere:

Olio di semi di arachide 300 g

Le polpette di stelline Sineamin®, sono una preparazione davvero gustosa, che farà arrendere alla loro bontà anche i più scettici. Le stelline vengono cotte in brodo vegetale e trasformate come per magia in sostanziose polpettine, da servire come antipasto o finger food anche come originale aperitivo! Le polpette di stelline custodiscono una granella di pistacchi che esalterà tutto il loro gusto e grazie alla panatura di mais vi conquisteranno con la loro estrema croccantezza.

La ricetta con questi ingredienti contiene per 6 pezzi:
Energia Kcal 640 | Proteine g 10,1 | Sodio mg 143 | Potassio mg 70
Fosforo mg 157 | Calcio mg 188 | Fibra g 2

Preparazione:

Per preparare le polpette di stelline Sineamin iniziate a realizzare il brodo, che può essere stato precedentemente preparato in casa o al momento con mezzo dado (la metà di quello consigliato sulla confezione per contenere la quantità di sodio). Portate a bollore, prendete la pasta e versate in tegame. Lasciate cuocere per circa 6-8 minuti, scolate e lasciate raffreddare.

Versate quindi la pastina in una ciottola più grande, aggiungete l'uovo, il formaggio grattugiato e mescolate il tutto. Unite anche la granella di pistacchi, la farina di mais e la maizena. Amalgamate gli ingredienti fino ad ottenere un composto uniforme e con un cucchiaino prelevate circa 15 gr di impasto, con le mani umide cercate di ottenere il più possibile una forma sferica pressando delicatamente l'impasto.

Man mano che realizzate le polpette posizionatele su un vassoio foderato di carta forno, quindi passatele nella farina di mais e adagiatele nuovamente su un altro vassoio, sempre foderato con carta forno. Versate l'olio di semi in un tegame e portatelo a raggiungere la temperatura di 170° (in questa fase utilizzate un termometro da cucina per misurare la temperatura esatta).

Solo quando l'olio sarà caldo immergete 3-4 polpette per volta e friggetele per 4-5 minuti fino a che risulteranno ben dorate, solo allora potrete scolarle. Continuate a friggere le polpette in questo modo posizionandole di volta in volta su un vassoio foderato con carta da cucina, che servirà ad assorbire l'olio in eccesso.

Una volta cotte, servite le vostre polpette di pastina Sineamin® ancora calde!

Conservazione:

Si consiglia di consumare le polpette di stelline Sineamin® appena fritte. Se preferite potete preparare l'impasto con qualche ora di anticipo, formarle e riporre le polpette in frigorifero. Al momento di friggerle sarà sufficiente passarle nella farina di mais prima di friggerle.

Consiglio:

Al posto dei pistacchi potete utilizzare un altro tipo di frutta secca, come mandorle, nocciole o pinoli. Inoltre potete aromatizzare l'impasto con scorza di limone, arancia, paprika o noce moscata.

DULCIS IN FUNDO

**RICETTE IPOPROTEICHE
MILCO®**



Migliaccio



Porridge



Frappè
alla fragola



Torta di mele



Ciambella
del mattino



DULCIS IN FUNDO

Colazioni, spuntini e dessert ipoproteici

Come far lievitare i dolci senza lievito chimico per i dolci?

Il lievito per dolci (contenente fosforo) sarebbe da evitare nella dieta per insufficienza renale.

Come alternativa possiamo utilizzare del bicarbonato per ottenere dolci soffici e sostituire il latte normale da latte aprotico Milco® (basso in fosforo).

Il bicarbonato di sodio non è un agente lievitante, ma favorisce semplicemente la lievitazione rendendo i dolci più soffici. Ad esso va aggiunto sempre un ingrediente acido, in grado di produrre anidride carbonica come aceto, limone o yogurt.

La reazione chimica della lievitazione si scatena quando due sostanze opposte (una acida e una basica) vengono a contatto tra loro, quindi il bicarbonato farà da sostanza basica, e il limone sarà la sostanza acida. Il risultato? Dolci ugualmente soffici e ben lievitati!

Il bicarbonato essendo in polvere andrà mescolato alla farina come fareste con il normale lievito, mentre i liquidi andranno tutti insieme.

ESEMPIO: sbattete uova e zucchero insieme, unite lo yogurt oppure l'acqua con il limone, amalgamate e poi unite la farina mischiata con il bicarbonato.

N.b. Se avete da tempo un barattolo di bicarbonato di sodio in casa assicuratevi che non abbia perso la sua efficacia prima di utilizzarlo. Come? Fate bollire dell'acqua in un pentolino e spegnete il fuoco quando ha raggiunto l'ebollizione. A questo punto aggiungete un cucchiaino di bicarbonato: se si verifica immediatamente una reazione effervescente il bicarbonato di sodio è ancora utilizzabile, se, invece, va a depositarsi sul fondo del pentolino difficilmente vi sarà di aiuto per la lievitazione dell'impasto.

1 | MIGLIACCIO



Ingredienti:

Per uno stampo da 20 cm Ø (5 porzioni):

Semolino aproteico Sineamin®
100 g
Latte aproteico Milco® 250 ml
Zucchero 125 g
Acqua 250 g
Ricotta di pecora 175 g
Uovo medio n. 1
Burro 20 g
Scorza d'arancia o di limone ½
Baccello di vaniglia 1

Per decorare:

Zucchero a velo q.b.

A Carnevale ogni "torta" vale ma una delle leccornie carnevalesche che dovete assaggiare è sicuramente il migliaccio, appartenente alla tradizione campana e dalle origini molto antiche. L'ingrediente principe è appunto il miglio: la farina ottenuta da questo cereale era legata alla cucina povera partenopea, dove era impiegata in numerose preparazioni. Oggi si usa generalmente il semolino, fatto cuocere in un composto di latte e burro quindi amalgamato ad altri basilari ingredienti quali uova, zucchero e ricotta.

La ricetta con questi ingredienti contiene per 1 fetta:
Energia Kcal 284 | Proteine g 4,3 | Sodio mg 79 | Potassio mg 32
Fosforo mg 61 | Calcio mg 27 | Fibra g 0,8

Preparazione:

Per preparare il migliaccio, iniziate a cuocere il semolino. In un pentolino unite latte e acqua, versate anche il burro; aggiungete ad ultimo la scorza d'arancia o di limone (non trattati), quindi scaldate il tutto mescolando di tanto in tanto per favorire lo scioglimento del burro. Portate a bollore, poi rimuovete la scorza d'arancia e versate il semolino a pioggia mescolando continuamente con la frusta.

Abbassate la fiamma al minimo, cuocete per circa 5 minuti, il tempo che ci vorrà perché il composto si addensi. Trasferitelo in una pirofila per lasciarlo intiepidire e nel frattempo preparate il resto dell'impasto: setacciate la ricotta per renderla morbida e cremosa, quindi prelevate i semi dal baccello di vaniglia, incidendolo per il lungo e raschiandone l'interno con la punta di un coltellino.

In una terrina unite uova, i semini di vaniglia e lo zucchero, azionate poi le fruste per montare gli ingredienti fino ad ottenere una spuma chiara e omogenea. A questo punto incorporate poco alla volta la ricotta e infine il semolino, poco alla volta continuando a lavorare con le fruste. Terminate con l'impasto omogeneo, ben amalgamato e senza grumi.

Imburrate e foderate con carta forno una tortiera da 20 cm di diametro, quindi versatevi il composto e livellatelo in superficie con una spatola. Infornatelo in forno statico preriscaldato a 200° per 60 minuti (se dopo 40-50 minuti la superficie sarà ben colorita, coprite con un foglio di carta da forno e proseguite la cottura).

Il vostro migliaccio è pronto: prima di tagliarlo e servirlo lasciatelo raffreddare nella teglia, quindi sformatelo e spolverizzate la superficie con lo zucchero a velo a piacere.

Conservazione:

Il migliaccio si può conservare in frigorifero per 3-4 giorni.



Si sconsiglia la congelazione.

Consiglio:

Potete insaporire l'impasto aggiungendo un po' di uvetta passa lasciato ammollo per qualche minuto e ben sciacquata.

2 | PORRIDGE



Ingredienti:

1 porzione:

Fiocchi di avena 20 g
(2 cucchiari)

Semolino apteico

Sineamin® 30 g

Latte apteico Milco® 100 ml

Acqua 100 ml

Per guarnire:

Miele millefiori q.b.

Fragole o frutti di bosco q.b.

Qualche scaglia di mandorla

Nutriente e completo, il porridge è la colazione anglosassone più conosciuta. Una base di "zuppa di avena" arricchita con frutta e miele, perfetta per iniziare la giornata con il giusto carico di energia e di dolcezza. Il porridge è un alimento semplicemente genuino ma molto versatile, personalizzarlo con gusto scegliendo frutta fresca con poco potassio (amarene, fragole, mele, mirtillo nero, pere) lo renderà gradevole anche ai palati più esigenti.

La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 249 | Proteine g 3,2 | Sodio mg 31 | Potassio mg 244
Fosforo mg 95 | Calcio mg 36 | Fibra g 3,4

Preparazione:

Per realizzare il porridge per prima cosa versate l'avena in una ciotola, coprite con acqua e lasciate in ammollo per un'oretta, anche se l'ideale sarebbe fare l'ammollo la sera prima. Una volta che l'avena sarà ben ammolata si presenterà con la tipica consistenza collosa. Versate l'avena e il semolino Sineamin nel pentolino.

Aggiungete il latte aproteico Milco® e cuocete il composto per circa 6-8 minuti mescolando spesso con una spatola.

Quando l'avena risulterà morbida e avrà assorbito il latte aproteico Milco®, spegnete il fuoco e trasferite il porridge in una ciotola, insaporite con il miele.

Adagiate sopra delle fettine di fragole fresche, guarnite con poche mandorle a lamelle e servite il vostro porridge tiepido.

Conservazione:

Consumate al momento il porridge; si sconsiglia qualsiasi forma di conservazione.

Consiglio:

Se volete personalizzare il porridge durante la cottura aggiungendo mele o pere a cubetti, zucchero di canna, cannella o uvetta, a voi la scelta! Per insaporire il porridge potete usare un altro miele come il miele di acacia o il miele d'arancio o in alternativa dello sciroppo d'acero. Se avete poco tempo potete evitare di ammolare l'avena e direttamente con la cottura, prolungandola di qualche minuto fino a ottenere la consistenza desiderata.

appunti:

3 | FRAPPÈ ALLA FRAGOLA



Ingredienti:

Per 2 frappè:

Fragole 250 g
Latte apteico Milco® 180 ml
Zucchero 5 g
Ghiaccio 50 g

Il frappè alla fragola è una bevanda rinfrescante e delicata, preparata con latte freddo apteico Milco®, fragole fresche, zucchero e ghiaccio. Tutti gli ingredienti vengono frullati insieme per ottenere una bibita cremosa e dissetante, ideale da gustare in un pomeriggio estivo. Gustate i vostri frappè ben freddi per assaporarne al meglio tutta la cremosità!

*La ricetta con questi ingredienti contiene per porzione:
Energia Kcal 188 | Proteine g 2,6 | Sodio mg 40 | Potassio mg 289
Fosforo mg 102 | Calcio mg 44 | Fibra g 3,1*

Preparazione:

Versate il ghiaccio in un mixer, aggiungete le fragole precedentemente tagliate e anche il latte. In ultimo unite lo zucchero e azionate il mixer fino ad avere un composto cremoso ed omogeneo. Versate il tutto nei bicchieri e decorate con una fragolina. Servite il frappè alla fragola ben freddo!

Consiglio:

Per rendere il frappè alla fragola più cremoso potete aggiungere una o due palline di gelato; nel caso risultasse troppo denso aggiungete un pò di latte apteico Milco®. Per aromatizzare il vostro frappè aggiungete delle foglioline di menta!

4 | TORTA DI MELE



Ingredienti:

Per uno stampo da 25 cm Ø (8 porzioni):

Mele Gala (o altro tipo secondo la stagione) 700 g
Zucchero 200 g
Amido di mais (maizena) 100 g
Semolino Sineamin® 100 g
Burro 100 g
Latte a proteico Milco® (a temperatura ambiente) 200 ml
Uovo (a temperatura ambiente) n. 1
Limoni (non trattati) n. 1
Bicarbonato di sodio 16 g
Cannella in polvere 1 cucchiaino

Per cospargere:

Zucchero a velo q.b.

Le mele sono da sempre le protagoniste indiscusse dei dolci casalinghi. Del resto, chi l'ha provata sa bene quanto sia rassicurante una torta di mele fatta in casa, con la sua semplice dolcezza, la sua morbida consistenza e il suo inconfondibile profumo.

Un'irrinunciabile versione perfetta per tutti!

La ricetta con questi ingredienti contiene per 1 fetta:
Energia Kcal 342 | Proteine g 2 | Sodio mg 30 | Potassio mg 176
Fosforo mg 33 | Calcio mg 27 | Fibra g 3,9

Preparazione:

Per realizzare la torta di mele per prima cosa sciogliete il burro nel microonde o a bagnomaria, e tenetelo da parte. Grattugiate la scorza di limone non trattato e spremetene il succo fino ottenendone circa 30 g, quindi tenete da parte sia la scorza che il succo. Sbucciate le mele e tagliatele a fettine.

Mettete le mele tagliate a fettine in una ciotola e irroratele con il succo del limone, mescolandole bene: questa operazione servirà a non farle annerire. Passate poi a setacciare la maizena con il bicarbonato di sodio e il semolino Sineamin®. Poi, in una ciotola capiente, versate l'uovo e metà della dose di zucchero, quindi 100 g. Iniziate a sbattere con le fruste elettriche.

Quando il composto inizierà a schiarirsi, aggiungete il restante zucchero e proseguite a montare fino a ottenere un impasto chiaro e spumoso. A questo punto unite il burro fuso riportato a temperatura ambiente. Aromatizzate con la cannella in polvere e aggiungete anche la scorza di limone grattugiata. Poi, sempre continuando a montare con le fruste, aggiungete un cucchiaino alla volta la farina e il bicarbonato setacciati insieme al semolino Sineamin®. Quando le polveri saranno completamente incorporate, abbassate la velocità delle fruste elettriche e versate il latte a filo a temperatura ambiente.

Quando anche il latte sarà completamente incorporato fermate le fruste: l'impasto è pronto. A parte sgocciolate le mele in un colino per eliminare il succo di limone e versatele nell'impasto mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per incorporarle bene. Imburrate e infarinate una tortiera di 25 cm di diametro e, aiutandovi con una spatola, versate l'impasto. La torta è pronta per essere infornata: cuocetela in forno statico preriscaldato a 180° per circa 50 minuti.

A cottura ultimata sfornatela e lasciatela raffreddare completamente prima di toglierla dalla tortiera. Spolverizzate la torta con lo zucchero a velo e servite: la vostra torta di mele è pronta per essere gustata!

Conservazione:

Conservate la torta di mele a temperatura ambiente, meglio se sotto una campana di vetro, per 2-3 giorni al massimo.



È possibile congelare la torta una volta cotta.

Consiglio:

Se non gradite la cannella potete aromatizzare il dolce con i semi di un baccello di vaniglia. Per rendere più ricca la torta di mele potete aggiungere all'impasto dell'uvetta (messo ad ammollo e ben sciacquato).

5 | CIAMBELLA DEL MATTINO



Ingredienti:

Per uno stampo da 22 cm Ø (8 porzioni):

Semolino Sineamin® 100 g
Amido di mais (maizena) 150 g
Bicarbonato di sodio 10 g
(2 cucchiaini)
Burro 120 g
Latte apteico Milco® (a
temperatura ambiente) 200 ml
Scorza e succo d'arancia 1
Uova 1
Zucchero 120 g

Per guarnire:

Zucchero a velo q.b.
Cannella in polvere q.b.

Non c'è nulla di meglio che iniziare la giornata con un dolce soffice e profumato preparato in casa, come un buon ciambellone, per fare un carico di energia e di dolcezza. Non importa che preferiate accompagnare questa morbida delizia con il caffè, il tè o il latte (aproteico Milco®), la nostra ciambella del mattino si presta ad essere gustata da solo, inzuppata o anche spalmata con confetture e marmellate che la renderanno ancora più golosa ed invitante.

La ricetta con questi ingredienti contiene per 1 fetta:
Energia Kcal 304 | Proteine g 2,3 | Sodio mg 26 | Potassio mg 28
Fosforo mg 18 | Calcio mg 8 | Fibra g 1,7

Preparazione:

Per realizzare la ciambella del mattino, iniziate setacciando le due farine (semolino e maizena) insieme al bicarbonato di sodio in una ciotola capiente.

Grattugiate la scorza di un'arancia che servirà per aromatizzare l'impasto. A parte, in un'altra ciotola ponete il burro ammorbidito e ridotto a pezzettini, aggiungete lo zucchero e montate il composto con le fruste elettriche per ottenere una crema.

A questo punto unite l'uovo intero a temperatura ambiente. Proseguite montando il composto con le fruste e sempre con le fruste in azione, versate a filo il latte aproteico Milco a temperatura ambiente. Unite le polveri al composto di uova e burro poco per volta, aiutandovi con un cucchiaino.

Mescolate quindi con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto liscio e senza grumi. Prendete uno stampo da ciambella del diametro di 22 cm con altezza 10 cm, imburrate il fondo e i bordi dello stampo aiutando con un pennello da cucina, in modo da imbrattare al meglio tutta la superficie, un accorgimento fondamentale se si usa uno stampo decorato. Infine spolverizzate con l'amido di mais tutta la superficie dello stampo.

Versate l'impasto nella teglia e livellate la superficie con una spatola o il dorso di un cucchiaino. Cuocete la ciambella del mattino in forno statico preriscaldato a 170° per 40 minuti. A cottura ultimata, sfornate la torta e lasciatela raffreddare prima di sformarla, rovesciandola su una gratella.

In una ciotolina mescolate lo zucchero a velo con la cannella in polvere, quindi spolverizzate la miscela di aromi sul dolce. La vostra ciambella del mattino è pronta per essere gustata a colazione!

Conservazione:

Conservate la ciambella del mattino sotto una campana di vetro per 2-3 giorni.



La torta si può congelare dopo la cottura, una volta raffreddata completamente.

Consiglio:

La ciambella del mattino può essere aromatizzata con i semi di una bacca di vaniglia o con la scorza di limone al posto della scorza di arancia.

6 | PANCAKE ALLO SCIROPPO D'ACERO



Ingredienti:

Per 10 mini pancake (2 porzioni):

Semolino Sineamin® 60 g
Farina di mais o di riso 60g
Uova n.1
Latte aproteico Milco® 250 ml
Bicarbonato n. 1 cucchiaino
Burro q.b.

Questi deliziosi pancake, piccoli dischi spugnosi e saporiti, non aspettano altro che essere farciti con le leccornie più invitanti. La tradizione li vuole conditi con il tipico sciroppo d'acero, un dolcificante naturale con un gusto che ricorda quello del miele. Ma accanto a questo tipico abbinamento sono ammesse tutte le varianti possibili, dalla frutta fresca o sciroppata (eliminando il liquido, ricco di potassio) alla marmellata. Gli americani non si fanno mancare proprio nulla e spesso accompagnano il piatto di pancake con ciuffi di panna montata, come si fa a resistere?

La ricetta con questi ingredienti contiene per 5 mini pancake:
Energia Kcal 439 | Proteine g 4,3 | Sodio mg 91 | Potassio mg 92
Fosforo mg 67 | Calcio mg 27 | Fibra g 3,2

Potassio: non solo frutta e verdura!

Il potassio è un sale minerale con funzioni vitali: è necessario per il nutrimento delle cellule; serve nella costruzione delle proteine; è importante per la crescita; è la corrente che fa contrarre i nostri muscoli. Quest'ultimo ruolo è di grande importanza per la contrazione del **muscolo cuore**.

Il potassio è contenuto in quasi tutti gli alimenti e bevande. Si assorbe nell'intestino e passa nel sangue. Il potassio viene eliminato dal rene sano e, in parte, dall'intestino. Se il rene è malato il potassio si può accumulare: in questo caso si parla di iperpotassiemia o iperkaliemia. Il valore ottimale nel sangue è tra 3,5 e 5,0 mEq/L. I sintomi della iperpotassiemia possono essere: stanchezza, crampi muscolari, sensazione di gambe pesanti, dolori addominali con diarrea, vomito e nausea. Il danno più importante è sul cuore con disturbi del ritmo cardiaco, extrasistole e/o rallentamenti del battito fino all'arresto cardiaco.

Una dieta appropriata aiuta a limitare la quantità di potassio introdotta con gli alimenti. Vediamo cosa è meglio scegliere, ridurre o evitare.



BASSO

TUTTI I GIORNI,
IN QUANTITA'
MODERATA

FRUTTA

Amarene | Arance | Clementine | Fichi d'india | Fragole | Limoni
Litchi | Loto o Kaki | Mandaranci | Mele | Mirtilli | Olive verdi
Papaia | Pere | Prugne | Uva

VERDURE E ORTAGGI

Asparagi | Biete/Coste | Cetrioli | Cicoria | Cipolle | Melanzane
Peperoni | Porri

LEGUMI

Cannellini in scatola, scolati | Ceci in scatola, scolati
Fagioli, dall'occhio secchi | Lenticchie in scatola scolati
Piselli freschi crudi | Piselli in scatola, scolati | Piselli surgelati

MEDIO

SOLO 1 VOLTA
AL GIORNO

FRUTTA

Albicocche | Ananas | Ciliege | Cocco | Cocomero | Fichi
Lamponi | Mandarini | Mango | Melagrane | Melone d'estate
Nespole | Pesche | Pompelmi

VERDURE E ORTAGGI

Barbabietole rosse | Basilico | Broccolo | Carote crude | Cavolfiore
Cavolo cappuccio verde | Germogli di soia | Lattuga | Pomodori
Radicchio rosso | Ravanelli | Sedano crudo | Zucca | Zucchine

LEGUMI

Borlotti in scatola, scolati | Fagiolini freschi crudi | Fave fresche crude

ALTO

1 VOLTA ALLA
SETTIMANA

FRUTTA

Banane | Castagne | Kiwi | Olive nere | Ribes

VERDURE E ORTAGGI

Carciofi crudi | Finocchi crudi | Indivia | Rucola | Spinaci surgelati
Patate bollite senza buccia, tagliate a dadini in abbondante acqua

MOLTO ALTO

OCCASIONALMENTE

FRUTTA

Avocado | Frutta disidratata | Frutta secca oleosa

VERDURE E ORTAGGI

Cavolini di Bruxelles | Funghi | Prezzemolo | Spinaci crudi

LEGUMI

Legumi secchi | Soia

VARIE

Bibite zuccherate | Cacao in polvere | Cioccolato | Crema di
nocciole | Farro | Focchi d'avena | Gnocchi di patate
Pasta integrale | Soia granulare

Il sito della dieta nelle malattie renali:
FrancaPasticci.it

Il sito dell'autrice per una dieta su misura:
NoDiet.it





cod. 61000010174 / Maggio 2020



PIAM FARMACEUTICI S.P.A.
Via Fieschi 8, 16121 - Genova
www.piamfarmaceutici.com

Materiale riservato alla classe medica. Vietata la divulgazione, anche parziale, al pubblico.