RICETTE VELOCI E BILANCIATE

Con gli ingredienti di tutti i giorni, ecco come trasformare un piatto triste in un piatto BUONO.

Essere a dieta non significa mangiare poco o in modo triste e deprimente. Al contrario, dovrebbe essere un modo per gustare del cibo "sano" e nutriente senza rinunciare al piacere del gusto e della convivialità.

La mia missione:

Preparo ricette semplici e gustose perché credo che nutrirsi correttamente non debba essere un sacrificio ma **un piacere**.

Il concetto moderno di "dieta" è spesso associato a privazioni e sofferenza, **un concetto distorto** che si concentra sulla forza di volontà e sulla privazioni.

Questo è uno dei **motivi fondamentali** che porta le persone a fallire un percorso nutrizionale.

Laura Rizzo

Biologa Nutrizionista ed ex chef

LUNEDÌ E VENERDÌ- DOLO
SABATO - VILLATORA

VISITE SIA IN STUDIO
CHE ON-LINE

www.laurarizzo.it

Significato di dieta

La parola "**dieta**" deriva dal termine greco "**diaita**" che significa "**stile di vita**". Nell'antichità la dieta era vista come **un insieme di regole per vivere sano**, che includeva una corretta alimentazione, attività fisica e riposo adeguato.
Oggi la dieta dovrebbe essere vista come **un modo di nutrirsi sano e sereno**, senza privazioni dove il **cibo dovrebbe essere goduto e non temuto**.
È così che un percorso nutrizionale diventa abitudine e poi stile di vita.
È così che si impara a nutrirsi tutti i giorni senza aver paura di sbagliare.
Perché non è il singolo pasto o il singolo cibo a impattare sul tuo equilibrio, ma la **tua alimentazione nel complesso**.

Gli ingredienti

All'interno dei **miei percorsi nutrizionali** troverai una serie di grammature dei tuoi cibi preferiti.
Da lì potrai decidere tu come utilizzarli per preparare **il tuo piatto preferito**.
Primi, contorni, secondi e piatti unici.
La regola è che siano **bilanciati**, cioè che abbiano una quota corretta di carboidrati, una quota corretta di proteine, una quota corretta di grassi e la porzione di verdura.

Ti regalo alcune ricette, pratiche e bilanciate,
per darti qualche spunto, spero ti piacciano!

www.laurarizzo.it

Laura RIZZO
Biologa Nutrizionista

PRIMO

Polenta con broccoli Uva sultanina e anacardi

PORZIONI
2

TEMPO
20 minuti

DIFFICOLTA'
facile

Manca la porzione di proteine (secondi piatti).

INGREDIENTI

400g broccolo romanesco

20g uva sultanina

30g anacardi tostati non salati

½ cipolla bianca

120g farina per polenta precotta

2 cucchiai olio evo

0,5l di acqua per la polenta
(serviranno circa 100/200ml in più per cuocere anche i broccoli)

Sale pepe

Prezzemolo

PASSAGGI

1. Lava e taglia a ciuffetti il broccolo romanesco.
2. Porta ad ebollizione l'acqua in una pentola capiente e cuoci i broccoli.
3. Trita la cipolla e mettila in una padella insieme all'olio. Falla rosolare con un po di acqua.
4. Aggiungi l'uva passa precedentemente ammollata e gli anacardi. Mescola il tutto per un paio di minuti.
5. Passa i broccoli nella padella senza buttare l'acqua.
6. Saltali insieme agli altri ingredienti e regola di sale e pepe.
7. Nell'acqua di cottura dei broccoli versa la farina per polenta e cuocila per il tempo indicato nella confezione.
8. Impiatta prima con la polenta poi con il composto di broccoli, uva passa e anacardi. Guarnisci con il prezzemolo.

Buon appetito!

Laura Rizzo
Biologa Nutrizionista

PRIMO

Zuppa fagioli, zucca e porcini

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'
3	1 ora	medio

Manca la porzione di carboidrati cerealis.

INGREDIENTI

- 600g fagioli precotti
- 300g zucca delica (peso con buccia)
- 150g porcini surgelati o freschi
- ½ cipolla tropea
- 1 costa sedano
- Salvia
- Sale e pepe
- 2 cucchiai di olio evo
- 1l acqua

PASSAGGI

1. Lava, pela e taglia a pezzetti la zucca.
2. Taglia grossolanamente i porcini (strizzali un pò se surgelati).
3. Trita (anche in un mixer) la cipolla e il sedano e falli rosolare in una pentola capiente con l'olio evo.
4. Aggiungi la zucca in pezzetti, la salvia e i porcini.
5. Gira e aggiungi i fagioli dopo averli scolati e risciacquati.
6. Aggiungi l'acqua e il sale.
7. Cuoci per 25/35 minuti dal bollore
8. Ricordati di girare di tanto in tanto e se necessario di aggiungere acqua.
9. Servi con un pizzico di pepe.

Buon appetito!

Laura Rizzo
Biologa Nutrizionista

PRIMO

Zuppa spinaci, cannellini e polenta

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'
4	20 min	medio

Aggiungi una una porzione piccola di verdure.
Aggiungi una piccola porzione di proteine (secondi piatti)

INGREDIENTI

- 230g fagioli cannellini precotti
- 200g spinaci surgelati
- 120g farina per polenta precotta
- 5 cucchiai polpa di pomodoro
- 1 carota piccola
- 1/2 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 cucchiaio olio evo
- Sale pepe
- Rametto di rosmarino
- Acqua

PASSAGGI

1. Trita (anche in un mixer) la carota, la cipolla e il sedano.
2. Fai soffriggere con l'olio evo in una pentola capiente.
3. Scola e lava i fagioli e aggiungili al soffritto.
4. Aggiungi anche la polpa di pomodoro e il rosmarino.
5. Aggiungi circa un litro di acqua, gli spinaci ancora surgelati e il sale.
6. Cuoci coperto per 10 minuti dal bollore.
7. Togli il rosmarino e frulla parte del composto direttamente in pentola.
8. Aggiungi la farina di polenta a pioggia cercando di non formare grumi.
9. Continua la cottura per 5 minuti sistemando la consistenza con dell'acqua e mescolando con un cucchiaio di legno.

Buon appetito!

Laura RIZZO
Biologa Nutrizionista

PRIMO

Minestra di fave e biete

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'	
4	1,5 ora	medio	Aggiungi una una porzione piccola di verdure. Aggiungi una piccola porzione di proteine (secondi piatti)

INGREDIENTI

- 400g di fave secche decorticate
- 2l acqua
- 200g di biete
- 1 carota
- 1 costa sedano
- 1 cipolla piccola
- 2 cucchiai olio evo
- Sale pepe
- 1 rametto di rosmarino

PASSAGGI

1. Trita (anche in un mixer) la carota, la cipolla e il sedano.
2. Fai soffriggere con l'olio evo in una pentola capiente.
3. Aggiungi le fave secche decorticate e mescola.
4. Aggiungi l'acqua.
5. Aggiungi il rametto di rosmarino, il sale e il pepe.
6. Cuoci coperto per almeno 1 ora.
7. Nel frattempo lava, asciuga e taglia a pezzetti le biete.
8. Aggiungile alla pentola, mescola e cuoci per altri 10 minuti.
9. Impiatta e gusta.

Buon appetito!

Laura RIZZO
Biologa Nutrizionista

PRIMO

Pasta cavolo nero, stracciatella e noci

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'
4	15 min	facile

Aggiungi una una porzione piccola di verdura

INGREDIENTI

320g pasta (80g a porzione)

Per il sugo:

8 foglie cavolo nero

4 cucchiai parmigiano

1 cucchiaio olio evo

1 spicchio di aglio

Sale

A crudo:

240g Stracciatella di bufala

Noci tritate

PASSAGGI

1. Lava le foglie di cavolo nero e staccale dal gambo.
2. Mettile in acqua bollente e cuocile per 5 minuti dalla ripresa del bollore.
3. Unisci in un mixer o in un frullatore le foglie di cavolo cotte, il parmigiano, l'olio evo e l'aglio.
4. Aggiusta di sale e mescola.
5. Cuoci la pasta.
6. Quando pronta amalgamala nel sugo con un goccio di acqua di cottura.
7. Impiatta il tutto e aggiungi la stracciatella e le noci tritate.

Buon appetito!

Laura RIZZO
Biologa Nutrizionista

SECONDO

Polpette di tacchino al limone

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'
4	15 min	facile

Manca la porzione di carboidrati (cereali) e la porzione di verdure.

INGREDIENTI

500g macinato di tacchino
2 cucchiai pan grattato
1 spicchio di aglio tritato
Erba cipollina e prezzemolo
Sale e pepe
Farina per infarinare le polpette q.b.
1 cucchiaio di olio evo
1 cucchiaio di capperi
Il succo di un Limone
1 bicchiere di acqua

PASSAGGI

1. Mescola in una ciotola il macinato di tacchino, il pan grattato, l'aglio tritato (se piace), il prezzemolo e l'erba cipollina tritati, il sale e il pepe.
2. Una volta amalgamato il composto forma le polpette.
3. Infarinale in poca farina (la tua preferita).
4. In una padella metti l'olio evo e i capperi.
5. Aggiungi le polpette e falle dorare.
6. Aggiungi l'acqua e lascia cuocere coperto per 10 minuti.
7. Aggiungi il succo di Limone e termina la cottura senza coperchio.

Buon appetito!

Laura Rizzo
Biologa Nutrizionista

SECONDO

Finocchi al cartoccio con ceci

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'
2	15 min	facile

Manca la porzione di carboidrati (cereali).

INGREDIENTI

- 2 finocchi piccoli
- 200g pomodorini
- 2 cucchiaio capperi
- 2 cucchiai olive taggiasche
- 2 spicchi di aglio (o 1 per cartoccio)
- 240g di ceci precotti
- 1 cucchiaio di olio evo
- Sale pepe
- Origano

PASSAGGI

1. Pulisci e taglia a spicchi i finocchi e mettili in una ciotola.
2. Unisci l'olio evo, il sale, il pepe, i pomodorini, i capperi e le olive taggiasche.
3. Scola e lava i ceci e uniscili al resto degli ingredienti.
4. Mescola il tutto.
5. Prepara i fogli di carta forno e bagnali per renderli più malleabili (le porzioni sono 2 ma consiglio 4 cartocci per migliorare la cottura).
6. Suddividi il composto nei cartocci e mettili in una placca.
7. Infornali a 190° forno ventilato per 20 minuti.
8. Una volta aperti aggiungi un pizzico di origano.

Buon appetito!

Laura RIZZO
Biologa Nutrizionista

SECONDO

Melanzane marinate con crema di ceci

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'	
2	10 min + 10 min riposo melanzane + marinatura 1h	facile	Manca la porzione di carboidrati (cereali)

INGREDIENTI

1 melanzana media

1 cucchiaio di olio evo

Sale pepe prezzemolo

1 cucchiaio di aceto di mele

10 pomodorini o datterini

Per la crema:

240g ceci precotti

1 cucchiaio tahina

Sale pepe

1 cuchiaino di olio evo

PASSAGGI

1. Lava e taglia a spicchi le melanzane.
2. Cospargile con qualche pizzico di sale per far uscire l'acqua e lasciale a riposo per 10 minuti. Risciacquale sotto acqua corrente e asciugale.
3. Cuocile in griglia.
4. Prepara la marinatura con olio evo, sale, pepe, prezzemolo e aceto di mele.
5. Ungi le melanzane con la marinatura e lasciale riposare per un'oretta.
6. Prepara la crema di ceci inserendo tutti gli ingredienti in un mixer o in un frullatore.
7. A gusto, aggiungi un cucchiaio alla volta di acqua per raggiungere la densità desiderata.
8. Impiatta aggiungendo i pomodorini a pezzetti.

Buon appetito!

Laura RIZZO
Biologa Nutrizionista

SECONDO

Ceci e melanzane

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'
2	15 min	facile

Manca la porzione di carboidrati (cereali)

INGREDIENTI

- 240g ceci precotti
- 1 cipolla tropea
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio evo
- 200g polpa di pomodoro
- Spezie a piacimento
- 1 melanzana media
- Sale pepe
- 1 bicchiere di acqua

PASSAGGI

1. Scola e lava i ceci.
2. Trita la cipolla e mettila a sfrigolare con l'olio evo in una padella.
3. Aggiungi lo spicchio di aglio e i ceci e mescola tutto insieme per un minuto.
4. Unisci il pomodoro e le spezie.
5. Taglia la melanzana a cubetti e precuocila per 5/6 minuti in microonde.
6. Aggiungila alla padella e aggiungi il bicchiere di acqua.
7. Cuoci il tutto per 10/12 minuti.
8. Verso fine cottura aggiungi il pepe e il sale.

Buon appetito!

Laura RIZZO
Biologa Nutrizionista

SECONDO

Spiedini di carne

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'
4 (2 spiedini x porz)	20 minuti	facile

Manca la porzione di carboidrati (cereali) e la porzione di verdure.

INGREDIENTI

600/650g carne macinata solo bovino

Sale pepe

Prezzemolo tritato

Rosmarino

8 spiedini lunghi

PASSAGGI

1. Mescola la carne macinata con il sale, il pepe e il prezzemolo tritato.
2. Prendi un pò di impasto e compattalo attorno lo spiedino.
3. Una volta che si è compattato fai ruotare lo spiedino in un punto di appoggio piano con una lieve pressione, così da dare una forma più omogenea.
4. Puoi cucinarli sia in forno con un filo di olio per 15 minuti preriscaldato, ruotandoli a metà cottura. Oppure in griglia piana girandoli spesso, fuoco medio, per 10/12 minuti.
5. Aggiungi qualche fogliolina di rosmarino per insaporire durante la cottura.

Buon appetito!

Laura Rizzo
Biologa Nutrizionista

SECONDO

Cavolfiori e formaggio in cartoccio alla pizzaiola

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'
3	30 minuti	facile

Manca la porzione di carboidrati (cereali).

INGREDIENTI

500g cavolfiore **circa**

90g formaggio a stagionatura media

100g passata di pomodoro

3 **cucchiaini** di olio evo

Sale pepe

Origano

Ingredienti opzionali:

Olive – capperi

PASSAGGI

1. Lava e taglia a ciuffetti il cavolfiore e poi asciugalo.
2. Prepara i foglietti di carta forno per i cartocci. Bagnali per renderli più malleabili.
3. Suddividi i ciuffi di cavolfiori crudi dentro ai cartocci.
4. Aggiungi la passata di pomodoro, il sale, il pepe, il cucchiaino di olio evo in ogni cartoccio.
5. Taglia il formaggio che hai scelto a dadini o fettine e aggiungilo al contenuto del cartoccio.
6. Chiudi i cartocci e inforna in forno preriscaldato 190°C per 20/25 minuti.

Buon appetito!

SECONDO

Carote saltate su crema di fagioli cannellini

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'	
2	15 min	facile	Manca la porzione di carboidrati (cereali).

INGREDIENTI

3 carote

Aglio, timo, paprika

1 cucchiaio olio evo

Sale e pepe

Per la Crema:

300g fagioli cannellini precotti

150g yogurt greco

Mezzo spicchio aglio

Sale e pepe

PASSAGGI

1. Cuoci le carote in padella con olio evo, aglio, timo, la paprika, il sale e il pepe e mezza tazzina di acqua per 5 minuti coperte e 5 minuti senza coperchio.
2. Scola e lava sotto acqua corrente i fagioli cannellini precotti.
3. Inserisci tutti gli ingredienti della crema in un mixer o in un frullatore.
4. Impiatta mettendo prima la crema e poi le carote come in figura.
5. Decora a piacimento ma non aggiungere ulteriore olio.

Buon appetito!

Laura RIZZO
Biologa Nutrizionista

CONTORNO

Broccoli gustosi al parmigiano

PORZIONI	TEMPO	DIFFICOLTA'	
2	15 min	facile	Manca la porzione di carboidrati (cereali) e le proteine (secondo piatto)

INGREDIENTI

1 broccolo (circa 300g)

1 cucchiaio di olio evo

Sale pepe

Paprika

Aglio in polvere (se piace)

40g parmigiano gratuggiato

PASSAGGI

1. Stacca le cimette del broccoli e lavale.
2. Cuocile per 8 minuti o a vapore o in acqua (ma assicurati che la consistenza sia soda)
3. Nel frattempo mescola in una ciotolina l'olio evo, il sale, il pepe, la paprika e se vuoi l'aglio in polvere.
4. Quando pronti, disponi le cimette in una teglia e schiacciali con un bicchiere come in figura.
5. Spennellali con la miscela di olio e ricoprili con il parmigiano.
6. Inforna a 190°C (forno preriscaldato) per 10 minuti o comunque fino a che il formaggio diventa croccante.

Buon appetito!