

ESEMPI DI RICETTE PER COLAZIONE / SPUNTINO / MERENDA

PORRIDGE

Ingredienti

- 25 gr fiocchi d'avena
- 100 ml di latte parzialmente scremato (oppure latte d'avena/mandorla/soia senza zucchero o acqua)
- 50 gr di banana senza la buccia
- 60 gr di mela
- 20 gr di frutti di bosco
- 1-2 noci
- ½ cucchiaino di semi di lino schiacciati
- ½ cucchiaino di semi di sesamo
- ½ cucchiaino di semi di canapa
- Polvere di cannella

Modalità di preparazione

Cuocere mescolando il latte con i fiocchi d'avena, i semi di lino e di canapa e il sesamo. Togliere dal fuoco aggiungere la cannella e lasciare riposare per 3 – 5 minuti. Mettere in una scodella e aggiungere la banana schiacciata, la mela grattugiata e guarnire con le noci e i frutti di bosco.

PORRIDGE AL MIGLIO

Ingredienti

- 50 g di miglio
- 50 ml acqua
- 150 ml latte
- 1 cannella
- 150 g frutta a piacere (banana, mela, frutti di bosco, ...)
- 15-20 g di noci

Modalità di preparazione

Portare l'acqua e il latte ad ebollizione. Aggiungere il miglio e lasciar cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Aggiungere la cannella. Togliere dal fuoco, lasciar riposare per 3-5 minuti e aggiungere gli altri ingredienti

FRULLATO DI BANANA, FIOCCHI D'AVENA E CACAO (PER CHI VA DI FRETTA!)

Ingredienti

- 100 gr di banana senza la buccia
- 150 ml di latte parzialmente scremato
- 15 gr fiocchi d'avena
- ½ cucchiaino di cacao amaro in polvere

Modalità di preparazione

Frullare il tutto per qualche minuto, versare in un bicchiere e servire.

POWER-MUESLI

Ingredienti

- 125 ml di yogurt naturale
- 50 gr di frutta fresca
- 30 gr di fiocchi d'avena (oppure farro, oppure miglio)
- 1 cucchiaino di noci e semi oleaginosi (semi di lino, di girasole, di sesamo ...)

Modalità di preparazione

Mettere gli ingredienti in un bicchiere, mescolare e servire.

PANE INTEGRALE CON FORMAGGIO FRESCO, POMODORO E BASILICO

Ingredienti

- 50 gr di pane integrale
- 100 gr di formaggio fresco (oppure fiocchi di latte o ricotta)
- 50 gr di pomodori
- ½ cucchiaino di olio EVO
- ½ cucchiaino di succo di limone
- 1 pizzico di sale
- 1 foglia di basilico

Modalità di preparazione

Condire il formaggio fresco con un pizzico di sale, limone e olio. Spalmarlo sul pane. Guarnire col pomodoro tagliato a fette e il basilico.

BRUSCHETTA CON HUMMUS DI CECI

Ingredienti

- 50 gr di pane tipo “0” o integrale
- 15 gr di ceci secchi
- ½ cucchiaino di semi di sesamo tostati
- ½ cucchiaino di olio EVO
- ½ cucchiaino di succo di limone
- 1 pizzico di sale
- Prezzemolo

Modalità di preparazione

Mettere in ammollo i ceci la sera prima in acqua fredda, quindi lessarli in acqua con un cucchiaino di sale fino a che diventeranno morbidi, quindi scolarli.

Per la Tahina: tostare 5 minuti in una padella antiaderente il sesamo, girandolo con un cucchiaino un paio di volte e facendo attenzione che non bruci. Trasferire i semi in un frullatore, aggiungere l'olio e ridurre a crema. Per una consistenza ancora più setosa, passare la crema al colino.

Nel bicchiere del mixer versare i ceci lessati, 2 cucchiaini di tahina, il succo di limone, l'olio e un pizzico di sale. Frullare bene e poi trasferire in una ciotola. Completare la presentazione con poco prezzemolo. Spalmare sulla fetta di pane fresco o tostato al forno.

CREMA SPALMABILE CON AVOCADO E FETA

Ingredienti:

- 1/2 avocado maturo
- 25 g di feta
- un po' di succo di limone
- un pizzico di sale
- 50 gr di pane tipo "0" o integrale

Modalità di preparazione

Tagliare a metà l'avocado, eliminare il nocciolo e versare metà polpa in una ciotola. Aggiungere la feta e il succo di limone. Schiacciare il tutto con una forchetta fino ad ottenere una consistenza cremosa oppure frullare con un mixer. Spalmare sul pane.

CREMA SPALMABILE ALLE LENTICCHIE OPPURE PINZIMONIO ALLE LENTICCHIE

Ingredienti

- 25 g di lenticchie decorticate
- 1 pizzico di paprica dolce
- 25 g di yogurt naturale
- 15 g di formaggio fresco o ricotta
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Sale iodato, pepe
- Origano
- Come pinzimonio: verdura tagliata a bastoncini: peperoni, carote, finocchi, sedano ...

Modalità di preparazione

Lavare le lenticchie, metterle in una pentola e cuocerle con 100 ml di acqua per circa 20 minuti, finché non saranno morbide e avranno assorbito tutto il liquido. Lasciare raffreddare. Frullare le lenticchie con il formaggio fresco, l'olio d'oliva e la paprika in polvere. Aggiungere lo yogurt e condire con sale, pepe. Aggiungere l'origano fresco.

Questa crema spalmabile è ricca di proteine e un'alternativa al prosciutto e ai salumi ed è ottima con il pane integrale. In alternativa, si può intingere anche verdura tagliata a bastoncini.

DOLCE ALLA CAROTA E MELA

Ingredienti per una teglia:

- 250 g di carote
- 200 g di mele
- 5 uova
- 150 g di zucchero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 100 g di mandorle o noci tritate
- succo e scorza di un limone non trattato
- 150 g di farina integrale di farro
- ½ bustina di lievito in polvere
- Carta da forno per la teglia

Modalità di preparazione

Lavare, sbucciare e grattugiare le carote e le mele. Sbattere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, la scorza di limone e i tuorli d'uovo fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere le carote, le mele, le noci o le mandorle e il succo di limone. Mescolare la farina e il lievito. Montare a neve gli albumi e incorporarli delicatamente al composto insieme alla farina. Stendere il composto su una teglia rivestita con carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 35 minuti.

BARRETTE DI MUESLI

Ingredienti per una teglia da 20 barrette:

- 50 g di nocciole, 50 g di semi di zucca, 50 g di sesamo, 50 g di semi di girasole,
- 100 g di fiocchi d'avena
- 250 g di frutta secca (uvetta, prugne, albicocche, fichi...)
- 2 mele
- 150 g di farina integrale di frumento
- ¼ di litro d'acqua
- 5 cucchiaini di olio di semi di girasole
- 2 cucchiaini di miele
- 1 cucchiaino di cannella
- ½ cucchiaino di sale
- Carta da forno per la teglia

Modalità di preparazione

Tritare grossolanamente le nocciole, i semi di zucca, i semi di girasole e la frutta secca, grattugiare le mele. Versare la farina e i fiocchi d'avena in una ciotola. Aggiungere l'acqua, l'olio e gli altri ingredienti, insaporire con sale, miele e cannella e impastare il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo. Rivestire una teglia con carta da forno e stendere l'impasto in modo uniforme. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.

ESEMPI DI RICETTE PER PRANZO/CENA

PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE E RICOTTA

Ingredienti (grammature per ragazzi/e di 11-14 anni)

- *100 g di pasta di semola di grano duro*
- *60 g di zucchine*
- *50 g di ricotta vaccina*
- *3 cucchiaini di brodo vegetale*
- *1/2 cucchiaio olio EVO*
- *50 g di cipolla*
- *1 cucchiaino di formaggio grattugiato*
- *1 pizzico di sale iodato*

Modalità di preparazione

Mondare, lavare, tagliare a rondelle. Tritare la cipolla e stufarla con un po' di brodo vegetale. Aggiungere le zucchine e a fine cottura frullare insieme alla ricotta e all'olio crudo. Nel frattempo, cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condirla col sugo di zucchine e ricotta e formaggio grattugiato.

ORZO ALLA CAPRESE

Ingredienti (grammature per ragazzi/e di 11-14 anni)

- *100 g di orzo perlato*
- *50 g di mozzarella vaccina*
- *40 g di pomodori maturi*
- *½ cucchiaino di olio EVO*
- *1 foglia di basilico*
- *1 pizzico di sale iodato*

Modalità di preparazione

Lessare l'orzo (precedentemente setacciato) in abbondante acqua salata. Nel frattempo, lavare i pomodori e tagliarli a cubetti. Preparare un pesto con olio e basilico lavato e frullato e tagliare la mozzarella a dadini. Assemblare la mozzarella e l'olio con il basilico, condire l'orzo e servire.

TABULEH CON CECI

Ingredienti (grammature per ragazzi/e di 11-14 anni)

- *200 ml di brodo vegetale*
- *100 g di cous cous*
- *40 g di ceci secchi*
- *30 g di pomodori maturi*
- *30 gr di cetrioli*
- *1 cucchiaino di succo di limone*
- *½ cucchiaino di olio EVO*
- *1 foglia di menta*
- *1 pizzico di sale iodato*

Modalità di preparazione

Mettere i ceci in ammollo la sera prima e cuocerli in abbondante acqua. Mondare, lavare e tagliare a pezzettini i pomodorini e i cetrioli. Aggiungere la menta e il prezzemolo tritati, il succo di limone e, se graditi, i semi di cumino pestati o frullati. Mettere il cous cous o il bulgur in un tegame, aggiungere del brodo vegetale, poi porlo a fiamma bassa e aggiungere brodo vegetale all'occorrenza. Coprire e spegnere il fuoco. Condire il cous cous con le verdure, i ceci e l'olio extravergine di oliva a crudo.

RISOTTO ZUCCHINE E SALMONE

Ingredienti (grammature per ragazzi/e di 11-14 anni)

- *350 ml di brodo vegetale*
- *100 g di riso parboiled*
- *100 g di salmone fresco*
- *50 g di zucchine*
- *½ cucchiaino di olio EVO*
- *50 g di cipolla*
- *1 rametto di timo*
- *1 pizzico di sale iodato*

Modalità di preparazione

Mondare, lavare e tagliare le zucchine a dadini. Fare appassire la cipolla con un filo di olio extravergine di oliva e tostare il riso. Aggiungere le zucchine. Far cuocere il riso aggiungendo brodo vegetale all'occorrenza. A cottura quasi terminata, aggiungere il salmone precedentemente cotto a vapore. Mescolare e condire con timo prima di servire.

TORTINO DI MIGLIO E POMODORO

Ingredienti (grammature per ragazzi/e di 11-14 anni)

- *200 ml di brodi vegetale*
- *100 g di miglio decorticato*
- *40 g di passata di pomodoro*
- *40 g di caciotta*
- *20 g di sedano*
- *20 g di cipolla*
- *20 g di carota*
- *½ cucchiaino di olio EVO*
- *1 pizzico di sale iodato*

Modalità di preparazione

Tostare il miglio precedentemente lavato e cuocerlo in abbondante brodo vegetale (almeno 2 parti) fino a completa cottura. Stufare le verdure tagliate a pezzetti per circa 15 minuti, unire la passata di pomodoro o i pelati, passare al passaverdura e restringere il sugo. Aggiungere al miglio cotto le verdure passate, la caciotta tagliata a pezzetti e mescolare. Infornare fino a completa doratura.

CANNELLONI CON CREMA DI ZUCCHINE E RICOTTA

Ingredienti (grammature per ragazzi/e di 11-14 anni)

- *150 g di zucchine*
- *100 g di pasta all'ovo secca*
- *50 g di ricotta vaccina*
- *40 g di besciamella*
- *50 g di cipolla*
- *1 cucchiaino di formaggio grattugiato*
- *½ cucchiaio di olio EVO*
- *1 pizzico di sale iodato*

Modalità di preparazione

Cuocere al dente la pasta in acqua salata e preparare la besciamella. Lessare le zucchine e farle saltare con la cipolla. Passarle al passaverdura e amalgamare il tutto con la ricotta e salare con poco sale iodato. Farcire la pasta con il composto, darle la forma del cannellone, metterli su una teglia con la besciamella e il formaggio grattugiato. Passare al forno per qualche minuto fino a completa doratura.

TEGLIA DI RISO E VERDURE CON LENTICCHIE

Ingredienti (grammature per 4 persone adulte o 4 ragazzi/e di 11-14 anni)

- 240 g di carote
- 180 g di peperoni verdi e rossi tagliati
- 100 g di lenticchie rosse
- 150 g di pomodori a dadini
- 200 g di zucchine a dadini
- 300 g di riso a chicco lungo (possibilmente basmati)
- 100 g di cipolla
- 1 spicchio di aglio tritato finemente
- 100 g di porri
- Curcuma, sale, pepe a piacere
- 2 cucchiaini di olio EVO

Modalità di preparazione:

Far soffriggere il riso nell'olio fino a renderlo traslucido, aggiungere la cipolla, il porro e l'aglio, continuare a cuocere brevemente a vapore, versare l'acqua e aggiungere le lenticchie. Portare ad ebollizione, aggiungere la curcuma e un po' di sale e far bollire a fuoco lento. Dopo 10 min. aggiungere le verdure e cuocere per altri 10-15 min. Condite con sale e pepe e servite con prezzemolo tritato.