Community Informa

N.2 OTTOBRE 2020

Una raccolta delle ricette proposte dai membri dei nostri gruppi Facebook che ringraziamo per le idee gustose e originali



RICETTE COMPATIBILI CON TUTTE LE FASI

RICETTE PER IL MANTENIMENTO



Per scoprire tante altre ricette iscriviti ai nostri gruppi:
Dimagrire col Metodo InForma (aperto a tutti)
I Love InForma (solo per i clienti)





TORTA MORBIDA ALLO YOGURT

Ingredienti per 8-10 persone

- 4 uova
- 350 gr di yogurt greco o bianco
 0% di grassi
- 30 gr di Zero Sugar
- 40 gr maizena
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 scorza di limone
- Aroma vaniglia



Preparazione

Per preparare questa ricetta bisogna iniziare separando i bianchi dai tuorli. Mettiamo questi ultimi all'interno di una planetaria ed aggiungiamo lo zucchero. Montiamo bene finché non otterremo un composto spumoso.

Adesso aggiungiamo lo yogurt e mescoliamo.

Integriamo anche la maizena, il lievito, la scorza di limone e l'aroma di vaniglia, quindi mescoliamo il tutto.

È arrivato il momento di montare i bianchi a neve ferma per poi aggiungerli al composto realizzato precedentemente mescolando lentamente dall'alto verso il basso con un lecca padelle.



Versiamo il composto in una teglia foderata con carta forno e inforniamo a 170°C per 30 minuti circa.

In quale fase può essere consumato questo pasto?



ZUCCHINE RIPIENE

Ingredienti per una persona

- 250 gr di zucchine
- 1 uovo
- Prezzemolo q.b.
- 1 CC Olio Evo
- 1 pz di sale

Preparazione

Iniziamo subito con la pulizia delle zucchine. Tagliamole a metà nel senso della lunghezza e aiutiamoci con un cucchiaio per eliminare la polpa interna.



riduciamolo in poltiglia. Benissimo, ora saliamo e aggiungiamo del prezzemolo fresco tritato.

Aggiungiamo un uovo e un cucchiaio di olio EVO ed amalgamiamo bene il tutto.

Siamo pronti per riempire le nostre zucchine ed infornare su carta forno a 200°C per 20-25 minuti.



Suggerimenti

Se volete potete aggiungere le spezie che preferite per farcire le zucchine: pepe, curcuma, curry, paprika etc...

In quale fase può essere consumato questo pasto?







PASTA DI LENTICCHIE

Ingredienti per una persona

- 100 gr di zucchine
- 100 gr di pomodorini
- 70 gr di pasta
- 1 CC di olio EVO
- ½ spicchio d'aglio
- Sale q.b.

Preparazione

Per prima cosa mettiamo una pentola con acqua sul fuoco per la pasta e attendiamo l'ebollizione.

Nel frattempo prepariamo il sugo per il nostro piatto, quindi prendiamo una pentola e ungiamo con un filo d'olio e mezzo spicchio d'aglio.

Allo stesso tempo laviamo bene le zucchine per poi tagliarle a dadini. Facciamo lo stesso con i pomodorini.

Versiamo tutto in padella e, per evitare la soffrittura, aiutiamoci con un mestolo d'acqua di cottura.

L'acqua della pasta sta bollendo. Saliamo con un pizzico di sale grosso e versiamo la pasta di lenticchie. Adesso che la pasta è pronta scoliamola e versiamola nella pentola del sugo per la mantecatura. Il nostro primo piatto è servito.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?





CRACKERS FATTI IN CASA

Ingredienti per una persona

- 30 gr di Impasto proteico
- ½ tazzina d'acqua
- 3 gr di lievito fresco
- Sale q.b.
- Spezie q.b.

Preparazione

Riscaldiamo l'acqua e sciogliamoci il lievito, poi incorporiamola piano piano alla farina.

Quando l'impasto sarà una pallina ben liscia lasciamolo riposare un'oretta.



Passato il tempo necessario stendiamo la pasta su una superficie piana e tagliamo dei piccoli triangolini, poi saliamo e pepiamo.

Inforniamo su carta forno o su teglia oleata per 10 minuti a 200°C. Non ci resta che gustare in nostri crackers!

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?





TAGLIATELLE DI ZUCCHINE

Ingredienti per una persona

- 400 gr di zucchine
- 100 gr di pomodorini pachino
- 1 spicchio d'aglio
- 1 CC olio EVO
- Peperoncino q.b
- Sale q.b

Preparazione

Per prima cosa sarà necessario lavare bene le zucchine. Fatto questo non dobbiamo far altro che aiutarci con una mandolina a lama dentata o con un apposito taglia verdure a spirale (spiralizzatore).



Una volta ottenute le nostre tagliatelle di zucchine mettiamole da una parte. Nel frattempo prendiamo una padella e lasciamola scaldare bene sul fuoco.

Aggiungiamo mezzo bicchiere d'acqua per evitare di soffriggere e subito dopo il cucchiaio d'olio. A questo punto possiamo inserire all'interno l'aglio, il peperoncino, le zucchine e i pomodorini tagliati a spicchi; poi un pizzico di sale.

Facciamo cuocere e cerchiamo di far amalgamare bene il tutto. Se vediamo che c'è bisogno di più acqua aggiungiamone un altro po'.

Una volta raggiunta la consistenza e la cottura desiderata impiattiamo.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?



PESTO KETO

Ingredienti per due persone

- 20 gr di basilico
- 7 mandorle
- 2 CC di olio EVO
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pz di sale
- 20 ml di acqua circa



Un pesto light per arricchire i tuoi pasti facile e chetogenico.

Per prima cosa laviamo il basilico e sbucciamo uno spicchio d'aglio. Fatto questo non ci resta che unire tutti gli ingredienti all'interno del contenitore del frullatore ad immersione o, se preferite, un mixer tritatutto. Aiutiamoci con dell'acqua per regolare la consistenza della salsa.

Aggiungiamo un pizzico di sale ed il gioco è fatto.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?









FETTUCCINE INTEGRALI CON PESTO DI MELANZANE

Ingredienti per una persona

- 200 gr di melanzane
- 50 gr di pomodorini a crudo
- 1 CC olio EVO
- 2 noci
- 70 gr fettuccine integrali
- 100 gr di basilico fresco
- 1 pz di sale



Preparazione

Occupiamoci subito della preparazione del pesto di melanzane. Prendiamo le

melanzane e dopo averle lavate tagliamole a cubetti di circa 1-2 cm e mettiamole in forno e lasciamole cuocere per circa 20 minuti a 180°C.

Nel frattempo mettiamo una pentola con acqua sul fuoco per la pasta. Aspettiamo che bolla e saliamola.

Bene, le nostre melanzane sono pronte, tiriamole fuori dal forno e versiamole all'interno del vasetto del frullatore ad immersione.

Basterà aggiungere i pomodorini, il basilico fresco, l'olio, le noci e il sale. Se vediamo che il composto è troppo denso e compatto aggiungiamo un po' di acqua di cottura. Frulliamo il tutto.

Adesso che l'acqua bolle, saliamola e versiamo le nostre tagliatelle.

5 minuti e tiriamole fuori dall'acqua. Versiamo tutto in una ciotola ed amalgamiamo il tutto.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Antonella S.





PANINI PROTEICI

Ingredienti per 4 panini da 50 gr l'uno

- 120 gr di Impasto Proteico
- 7 gr di lievito secco
- 70 gr di acqua
- 1 pz di sale
- 1 CC olio EVO



Versiamo il lievito all'interno di un po' di acqua tiepida e mescoliamo bene.



Impastiamo la restante acqua insieme alla farina, un pizzico di sale e l'olio. Uniamo il lievito sciolto e amalgamiamoli bene.

Una volta che avremo ottenuto un impasto liscio ed omogeneo lasciamolo riposare per circa mezz'ora all'interno del forno con luce accesa.

Ora siamo pronti per sporzionare il nostro impasto in 4 panetti da 50 gr l'uno.

Adagiamoli su carta forno e inforniamo a 200°C per 20 minuti.

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Adatto a tutte le fasi e a tutti i programmi del Metodo InForma

Un contributo di Rita M.



CALAMARI RIPIENI

Ingredienti per una persona

- 300 gr di calamari
- 100 gr di zucchine
- 100 gr di funghi champignon
- 1 CC di olio EVO
- Prezzemolo q.b.
- Pepe nero q.b.
- 1 pz di sale



Preparazione

Puliamo i nostri calamari: togliamogli la pelle esterna e laviamoli internamente togliendogli la

cartilagine. Togliamogli le alette e i tentacoli che faremo a tocchetti e aggiungeremo al ripieno.

Ora che i calamari sono puliti lasciamoli da una parte ed occupiamoci del ripieno.

Dopo aver lavato le zucchine e i funghi, facciamoli a tocchetti. Diamogli una rapida scottata in padella con un filo d'olio, l'aglio, sale, pepe, i tentacoli e le alette che avevamo lasciato da parte.

Adesso siamo pronti per riempire la sacca dei nostri calamari e cuocerli in forno.

Adagiamoli su carta forno e inforniamo a forno preriscaldato a 180°C per 10-15 minuti.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Rosaria L.



POLPETTE DI ZUCCHINE

Ingredienti per una persona

- 300 gr di zucchine
- 150 gr di funghi
- 1 uovo
- 50 gr di Keto Pangrattato
- 1 CC di olio EVO
- 1 pz di sale
- 1 pz di pepe
- 1 spicchio d'aglio
- Menta q.b.



Preparazione

Per preparare questo piatto iniziamo con il lavare le zucchine. Ora prendiamo una grattugia dalle maglie larghe e riduciamo a listarelle le zucchine.

Fatto questo, lasciamole scolare per fargli perdere la loro acqua di vegetazione per circa una mezz'oretta. Nel frattempo facciamo insaporire il pangrattato con del prezzemolo fresco tritato, sale e pepe. Potete aggiungere qualche gocciolina di limone se lo gradite.

Ora che le nostre zucchine sono pronte uniamole al pangrattato, aggiungiamo un uovo ed amalgamiamo bene il tutto. Ora formiamo le nostre polpette.

Adagiamole su carta forno e inforniamo a forno preriscaldato a 200°C per 15-20 minuti.

Nel frattempo che aspettiamo possiamo occuparci dei funghi. Puliamoli con l'apposita spazzolina e tagliamoli a fette grossolanamente. Cuociamo in pentola con aglio e prezzemolo senza l'aggiunta di olio che metteremo invece a fine cottura.

In quale fase può essere consumato questo pasto?



CREPES SALATE CON FARINA DI CECI

Ingredienti per una persona

- 70 gr di farina di ceci
- 140 gr di acqua
- 1 pz di sale

Preparazione

In questa ricetta la cosa a cui bisogna fare particolare attenzione è cercare di non creare grumi nella farina di ceci. Per evitare questo prendiamo un setaccio ed una ciotola all'interno della quale metteremo la farina setacciata. Perfetto, ora aggiungiamo l'acqua poco per volta e mescoliamo; un pizzico di sale e lasciamo riposare il composto per almeno un'ora.



Nel frattempo possiamo dedicarci alla preparazione dei condimenti, che ricordiamo, non devono superare le dosi consentite dai programmi che state seguendo.

Qui alcuni esempi:



Figura 1 Crepe farcita con pomodori freschi



Figura 2 Crepe farcita con zucchine grigliate curcuma e maionese



Ora che il nostro impasto è pronto possiamo iniziare a preparare le nostre crepes.

Scaldiamo una padella antiaderente, non ci sarà bisogno di aggiungere olio per non farle attaccare, e mettiamo un po' di composto aiutandoci con un mestolo cercando di dargli la tipica forma arrotondata da crepes. Aiutiamoci con una spatolina di legno per ribaltare il nostro dischetto e farlo cuocere anche dall'altro lato.

Buon appetito InForma!



Figura 3 Crepes con asparagi e curcuma

In quale fase può essere consumato questo pasto?



VELLUTATA DI FINOCCHI E ZUCCHINE CON UOVO IN CAMICIA

Ingredienti per una persona

- 250 gr di zucchine
- 250 gr di finocchi
- 1 uovo
- 1 CC di olio EVO
- 1 pz di sale

Preparazione

Come prima cosa laviamo bene le verdure e poi tagliamole a cubetti.

Lessiamole in una pentola con acqua già salata per una quindicina di minuti.



Adesso che sono cotti prendiamo un frullatore ad immersione (o un passatutto) e frulliamo il tutto all'interno della padella. Se non volete che la vellutata risulti troppo liquida eliminate l'acqua con un mestolo prima di frullare, altrimenti potete farla asciugare successivamente. Allo stesso modo, se risulta troppo densa potete aggiungerne di più.

Fatto questo aggiustiamo di sale ed occupiamoci dell'uovo.

Non ci sarà bisogno di prendere un'altra pentola e cuocere l'uovo a parte. La nostra vellutata risulterà abbastanza calda da poter cuocere l'uovo. Quindi iniziamo a mescolare la vellutata all'interno della pentola con un cucchiaio per cercare di creare un piccolo vortice. Ora versiamo il nostro uovo. Qualche minuto e sarà pronto.

Impiattiamo con un cucchiaio di olio EVO a crudo.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?



TORTA DI RISO (senza glutine)

Ingredienti per 8-10 persone

- 180 gr di zucchero di canna
- 250 gr di farina di riso
- 80 gr di olio di semi
- 70 gr di cacao amaro
- 80 gr di riso
- 3 uova
- 1 bustina di lievito per dolci



Come prima cosa rompiamo le uova e separiamo i tuorli dai bianchi che monteremo a neve.



Aggiungiamo lo zucchero ai tuorli e sbattiamoli

all'interno di una planetaria. Una volta che avremo ottenuto una crema dalla consistenza omogenea potremo aggiungere l'olio, il latte ed infine la farina di riso.

Amalgamiamo bene e incorporiamo delicatamente gli albumi, poi il lievito.

Versiamo il composto ottenuto in una teglia da 20/22 cm che avremo rivestito di carta forno leggermente oleata.

Inforniamo a forno statico per circa 30-35 minuti a 180°C.

Per essere sicuri che sia cotta aiutiamoci con uno stecchino.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?



RAMEN

Ingredienti per una persona

- 250 gr di bietola
- 150 gr di zucchine
- 100 gr di funghi champignon
- 1 uovo
- 1 CC di olio EVO
- Sale q.b.
- Curcuma q.b.
- Peperoncino q.b.



Per un piatto che riscalda cosa c'è di meglio di una bella zuppa di ramen in versione keto? Vediamo subito come prepararlo.



Mettiamo una pentola d'acqua sul fuoco e nel frattempo laviamo le nostre verdure. Fatto questo tagliamo le zucchine e i funghi a cubetti mentre per quanto riguarda la bietola tagliamola grossolanamente. Inseriamole all'interno della pentola senza aspettare che l'acqua bolla. Raggiunto il punto di ebollizione possiamo aggiustare di sale ed inserire la curcuma e una puntina di peperoncino (dipende dal grado di piccantezza che siete in grado di sopportare). Negli ultimi minuti di cottura prendiamo un mestolo e creaiamo un piccolo vortice nel nostro brodo ed inseriamo l'uovo.

A questo punto aspettiamo qualche altro minuto e togliamo dal fuoco. Il nostro ramen è pronto e non ci rimane che impiattare.

Buon appetito InForma!

Suggerimenti

L'uovo è possibile inserirlo anche sodo e dargli il grado di cottura che preferite.

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Adatto a tutte le fasi e a tutti i programmi del Metodo InForma

Un contributo di Paola P.





CREMA DI LATTE

Ingredienti per 5-6 persone

- 1 Lt di latte compatibile
- 70 gr di maizena
- 100 gr di zucchero integrale di canna o Zero Sugar
- ½ scorza di limone
- Farina di cocco q.b.



Prendiamo un tegame e misceliamo la maizena insieme allo zucchero. Quindi aggiungiamo il latte e la scorza di limone.



Accendiamo il fuoco a fiamma bassa senza smettere di girare.

Non appena si addensa e incomincia a fare le bollicine spegniamo il fuoco e sporzioniamo il composto ottenuto su delle ciotoline.

Come ultimo tocco decorativo spolveriamo con farina di cocco.

Una vera delizia!

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Antonella S.



SPAGHETTI DI ZUCCHINE AL FORNO

Ingredienti per una persona

- 500 gr di zucchine
- 30 gr di Keto pangrattato
- 1 CC di olio EVO
- Sale q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Curcuma q.b.



Prendiamo le nostre zucchine e, dopo averle lavate, tagliamole con uno spiralizzatore.

Adagiamo i nostri spaghetti da subito su di una leccarda ricoperta da carta forno ed insaporiamo con sale, olio, prezzemolo fresco tagliato fino e curcuma.



A questo punto aiutiamoci con le mani e facciamo insaporire il tutto. Inforniamo a 220°C per 10 minuti, 5/6 minuti se ventilato.

Buon appetito InForma!

Suggerimenti

Potete inserire qualsiasi altra spezia a quelle suggerite.

In quale fase può essere consumato questo pasto?