Il RICETTARIO della COMMUNITY InForma

MARZO 2021

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

Metodo InForma

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)

FRITTELLE DI CAVOLFIORE

Ingredienti per una persona

- 150 gr di cavolfiore
- 2 uova
- 1 fetta biscottata del Metodo InForma
- 1 cc di olio EVO
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Paprika q.b
- Aglio q.b.
- Prezzemolo q.b.

Preparazione

Sbollentiamo in acqua salata il cavolfiore per dieci minuti. Nel frattempo sbattiamo due uova con sale, pepe, paprika, aglio, prezzemolo e una fetta di toast sbriciolata.

Trascorsi i dieci minuti, scoliamo il cavolfiore e schiacciamolo con il dorso di una forchetta per poi unirlo al composto con le uova. Passiamo alla cottura.

Ungiamo con dell'olio una padella antiaderente e una volta calda versiamo il composto aiutandoci con un cucchiaio per formare le nostre frittelle.

Copriamo poi con un coperchio e lasciamo cuocere per sette minuti. Giriamo le frittelle e lasciamo cuocere altre tre minuti.
Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Debora C.

OMELETTE NUVOLETTE

Ingredienti per una persona

- **2 uova**
- **Sale q.b.**

Preparazione

Separiamo gli albumi dai tuorli e mettiamo un pizzico di sale su entrambe le parti.

Montiamo gli albumi a neve con una frusta elettrica.

Scaldiamo una padella antiaderente con

un filo di olio e passiamo alla cottura della nostra omelette: versiamo prima i tuorli mescolati.

Gli albumi dovremo versarli sopra ai tuorli cotti.

Mettiamo allora il coperchio e cuociamo per tre minuti. Trascorso il tempo pieghiamo su se stesso a metà e lasciamo cuocere sempre con il coperchio per altri due minuti.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

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

Un contributo di Rosaria L.

CREMA TIEPIDA CON ZUCCHINE E BASILICO

Ingredienti per una persona

- **200 gr di zucchine**
- **Basilico q.b.**
- **1 CC di yogurt greco**
- **2 crostini del Metodo InForma**
- **1 CC di olio EVO**
- **Sale q.b.**

Preparazione

Per preparare la crema iniziamo tagliando a cubetti le zucchine. Tritiamo poi del prezzemolo e uno spicchio di aglio.

Poniamo tutto in una pentola con poca acqua, saliamo e portiamo a bollore.

Quando le zucchine si saranno scottate a sufficienza togliamo dal fuoco, aggiungiamo del basilico fresco e con un frullatore ad immersione andiamo a creare la nostra crema.

Rimane solo da impiattare: prendiamo un piatto, mettiamo la nostra crema che avremo lasciato intiepidire e aggiungiamo un cucchiaio di yogurt, un filo d'olio e del pepe.

Per un tocco in più accompagniamo la crema tiepida con dei crostini del Metodo InForma.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Eveline P.

ZUCCHINE A STRATI

Ingredienti per una persona

- **1 uovo**
- **500 gr di zucchine**
- **50 gr Keto pan grattato**
- **sale q.b.**
- **olio EVO 1 CC**

Preparazione

Laviamo bene le zucchine, priviamole delle estremità e facciamole a fette. Cerchiamo di farle tutte dello stesso spessore.
Sbattiamo un uovo all'interno di un piatto cupo ed aggiungiamo un pizzico di sale.
In un altro piatto inseriamo i 50 gr di Keto pan grattato, insaporiamo con un pizzico di sale e un cucchiaio d'olio.
Adesso siamo pronti per andare a comporre le nostre sfoglie di zucchine.
Prendiamo una fetta, immergiamola prima nell'uovo sbattuto, poi nel pan grattato ed adagiamola in un testo (non molto grande) ricoperto da carta da forno.
Ripetiamo l'operazione fino a finire gli ingredienti.
Ora possiamo infornare a 200° C per 18 minuti.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

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

Un contributo di Bianca M.

SPINACINE

Ingredienti per 1 persona

- 120 gr petto di pollo
- 300 gr di spinaci
- 1 uovo
- Grissini Gluten Free
- 1 CC olio EVO
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione

Iniziamo con il lavare gli spinaci. Successivamente facciamoli appassire in una padella antiaderente. Aggiungiamo dell'acqua per evitare la soffrittura. Una volta cotti non dobbiamo far altro che mettere gli ingredienti nel frullatore. Quindi prendiamo spinaci, petto di pollo, uovo, sale e pepe e mixiamo fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

Passiamo poi a dare la forma alle nostre spinacine: con le mani andrà benissimo. Facciamo prima una polpetta e poi schiacciamo.

Per dare una nota in più prima di cuocere passiamole sui grissini che avremo prima sbriciolato.

La cottura può essere fatta sia in una padella antiaderente con un cucchiaino di olio e un po' di acqua, che in forno a 200° per 15 minuti.

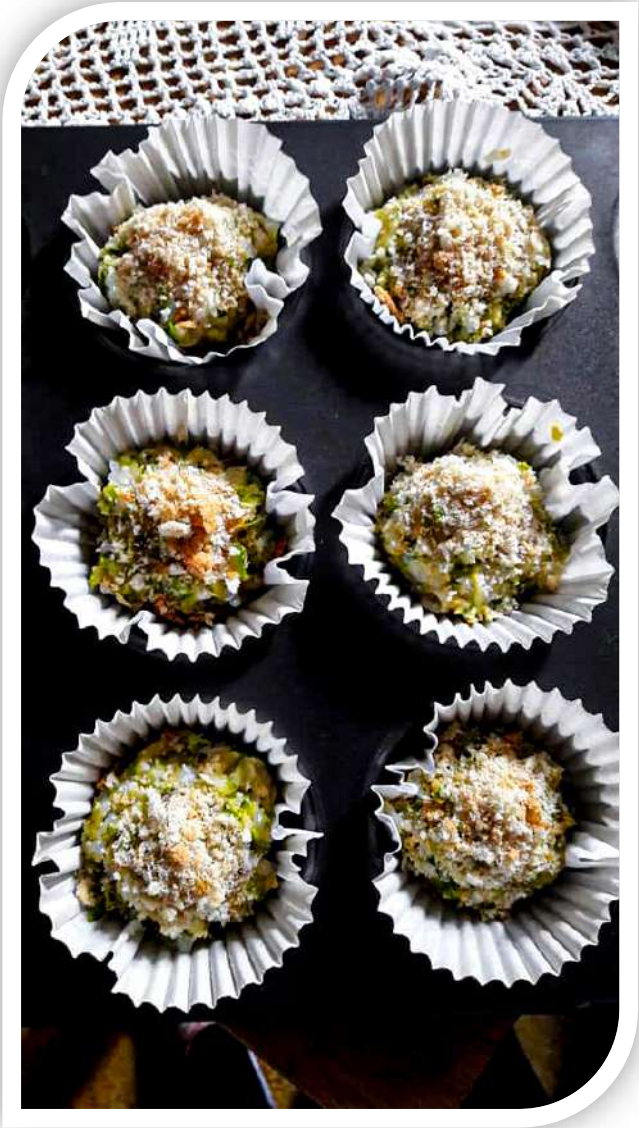
Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Paola I.

POLPETTINE DI ZUCCHINE E RISINO DI SHIRATAKI



Ingredienti per una persona

- **150 gr di zucchine**
- **1 uovo**
- **70 gr di Risino di Shirataki**
- **2 fette biscottate del Metodo InForma**
- **Sale q.b.**
- **Pepe q.b.**

Preparazione

Partiamo dalla preparazione del riso. Mettiamo sul fuoco una pentola con acqua e quando sarà arrivata a bollore saliamo e gettiamo il riso. Facciamo cuocere.

Una volta cotto lo scoliamo e passiamo all'assemblaggio di tutti gli ingredienti:
in una ciotola mescoliamo il riso, l'uovo, una fetta biscottata sbriciolata, sale, pepe e una zucchina grattugiata. Impastiamo fino a raggiungere un composto omogeneo.

Possiamo allora dare forma alle nostre polpette.
Prima della cottura le passiamo su un'altra fetta biscottata sbriciolata per dargli quel tocco di croccantezza.
Infine mettiamo in forno preriscaldato a 200° C per 15 minuti.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Paola I.

PAN GOCCIOLI

Ingredienti per una persona

- **100 gr albume**
- **1 uovo**
- **1 cucchiaino di lievito**
- **Aroma vaniglia**
- **20 gr di ZeroSugar**
- **20 gr di cioccolato Extra Fondente 85%**

Preparazione

Per prima cosa montiamo a neve i 100 gr di albume. Dovremo montarli a neve ben ferma. Facciamo una prova della consistenza desiderata capovolgendo la ciotola. Se non si staccano ci possiamo fermare.

In un'altra terrina mescoliamo l'uovo con l'aroma di vaniglia, lo ZeroSugar e il lievito.

Uniamo delicatamente gli albumi montati a neve e il cioccolato extra fondente a pezzi al composto mescolando con un cucchiaio dall'alto verso il basso. Dobbiamo cercare di non smontare i nostri albumi.

Quando sarà tutto uniforme prendiamo un po' di composto con un cucchiaio e lo mettiamo in una teglia ricoperta con carta da forno.

Inforniamo a 200° per 10-15 minuti.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Serena F.

CHIPS DI ZUCCHINE

Ingredienti per una persona:

- **500 gr di zucchine**
- **Sale q.b.**
- **Pepe q.b.**

Preparazione

Preparare le chips di zucchine è davvero semplicissimo e il risultato è fantastico!

Per prima cosa tagliamo a rondelle le nostre zucchine: più saranno sottili, più saranno croccanti, ecco perché è consigliabile l'uso di una mandolina.

Una volta tagliate le mettiamo su un piano e le andiamo a tamponare con un panno per asciugarle.

Prendiamo una teglia e ricopriamola con carta da forno. Disponiamoci sopra le zucchine e lasciamole così per un paio di ore. Intanto predisponiamo il forno che dovrà essere statico a 130° C.

Decorse le due ore inforniamo e facciamo cuocere per 15 minuti circa (controlliamo di tanto in tanto lo stato delle zucchine e se non risultano abbastanza croccanti dopo i 15 minuti lasciare per altri minuti, questo dipenderà da quanto abbiamo tagliato sottili le zucchine, da quanto le abbiamo asciugate bene e sicuramente anche dal nostro forno).

Quando saranno belle croccanti sfornare, salare, pepare e gustarsi le chips.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

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

Un contributo di Je J.

CROSTATA ALLA GIANDUIA

Ingredienti per 6-8 persone

- **150 gr di farina di segale**
- **Succo e scorza di 1 limone non trattato**
- **Scorza di 1 arancia non trattata**
- **1 pizzico di sale**
- **1 gr di bicarbonato di sodio**
- **30 ml di olio**
- **25 ml di acqua**
- **30 gr di zucchero di canna**
- **250 gr di Gianduia Crema Spalmabile Metodo InForma**

Preparazione

In una ciotola, setacciamo la farina di segale ed uniamo lo zucchero di canna, un pizzico di sale ed aromatizziamo con scorza di arancia e di limone.
Realizziamo un piccolo solco centrale per raccogliere il bicarbonato di sodio unendo il succo di limone.
Mescoliamo le polveri agli ingredienti liquidi: olio ed acqua fredda.
Amalgamiamo gli ingredienti fino ad ottenere la classica consistenza della pasta frolla.

Avvolgiamo la pasta frolla in un foglio di pellicola trasparente e lasciamo riposare per almeno 15 minuti prima di stenderla.
Stendiamo la frolla con il matterello, intrappolando la pasta tra due fogli di carta da forno, stacchiamola dal primo foglio ed adagiamola su di un testo da forno circolare. Ora farciamola con la nostra crema spalmabile alla gianduia.
Finiamo la decorazione con le classiche striscioline di pasta frolla da mettere sopra la crostata.
Ora è arrivato il momento di cuocerla in forno a 180°C per 20 minuti.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Ispirato alla ricetta di Alessia B.

CARBONARA VEGETARIANA

Ingredienti per una persona

- **170 gr di zucchine**
- **1 uovo**
- **75 gr di Spaghetti Shirataki secchi**
- **1 cc di olio EVO**
- **Sale q.b.**
- **Pepe q.b.**

Preparazione

Per prima cosa prepariamo una pentola di acqua bollente. Mettiamo molta più acqua di quanta venga usata per la pasta normale. Si può usare semplicemente acqua calda del rubinetto, ma i risultati sono migliori facendo bollire la ZenPasta come la pasta normale. Immergiamo la quantità desiderata e lasciamo bollire o riposare per almeno 7-10 minuti. Non preoccupatevi se avete lasciato ZenPasta in acqua troppo a lungo, questa pasta non scuoce mai e rimane sempre della stessa consistenza.

L'aumento di peso è maggiore lasciandola 10-12 minuti.

Scoliamo in uno scolapasta e risciacquiamo bene sotto il rubinetto con acqua calda. È importante risciacquare bene per rimuovere la piccola quantità di zuccheri utilizzata per mantenere i rotolini di ZenPasta ben compatti. Migliore è il risciaquo e minore sarà il residuo di zuccheri rimasti.

Successivamente iniziamo con la vera preparazione della carbonara tagliando le zucchine a cubetti: facendo pezzi più piccoli si cuoceranno più velocemente!

Prendiamo una padella antiaderente e facciamola scaldare con un cucchiaino d'olio, dopodiché saliamo e cuociamo le zucchine fin quando non saranno belle dorate. (Consiglio per chi le preferisce più morbide: cuocerle a fuoco più basso e con l'aggiunta di un po' d'acqua). Nel mentre mescoliamo uovo insieme a sale e pepe e versiamo il tutto in padella con le zucchine.

Una volta pronti versiamo i nostri spaghetti in padella con le zucchine e l'uovo, facciamo insaporire bene e togliamo dal fuoco.

Non ci resta che impiattare e mangiare: carbonara vegetariana pronta!

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

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

Un contributo di Ilenia L.

MINI BURGER

Ingredienti per una persona

- **200 gr di zucchine**
- **120 gr di macinato magro**
- **30 gr di fiocchi d'avena per impanare**
- **Sale q.b.**
- **Pepe q.b**
- **Menta q.b.**

Preparazione

Occupiamoci per prima cosa delle zucchine: questo passaggio è quello che richiede più tempo; con l'aiuto di una grattugia tagliamo le nostre zucchine alla julienne, dopodiché le poniamo su un panno pulito e le strizziamo per rimuoverne l'acqua. Fatto questo le lasciamo per un'ora in un colino per accertarci che siano asciutte quando andremo a lavorarle con gli altri ingredienti.

Passato questo tempo facciamole scottare in una padella antiaderente fatta scaldare con un cucchiaino di olio. Basteranno 2-3 minuti.

È arrivato il momento di mescolare tutti gli ingredienti: prendiamo la carne macinata e aggiungiamo zucchine, menta, sale e pepe. Impastiamo bene fin quando non si creerà un composto omogeneo.

Diamo allora la forma ai nostri mini burger facendo prima una polpettina e poi schiacciandola.

Per dare croccantezza prima di cuocere passiamo i nostri mini burger sui fiocchi d'avena.

Infine mettiamo in forno preriscaldato ventilato a 180° C per 15 minuti.

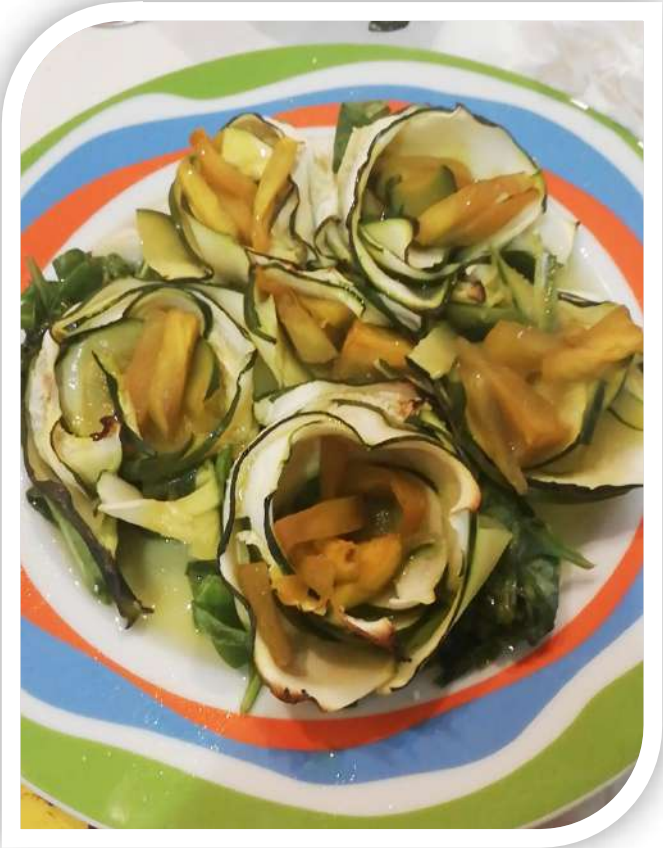
Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Silvia C.

ROSE DI ZUCCHINE E MELANZANE



Ingredienti per una persona

- **350 gr di zucchine**
- **150 gr di melanzane**
- **Curcuma q.b.**
- **Sale q.b.**
- **Olio EVO 1 CC**

Preparazione

Per prima cosa occupiamoci delle zucchine: laviamole per bene e tagliamole a fette sottilissime. Più sottili riusciremo a farle e più facile sarà dargli la forma che vogliamo.

Ora possiamo cuocerle su di una piastra o per qualche minuti in forno.
Facciamo attenzione a non bruciarle dato che sono molto sottili. Basterà poco.
Una volta fatto questo possiamo lasciarle riposare con un filo d'olio e un pizzico di sale su di un piatto e poi possiamo passare ad occuparci delle melanzane.
Dopo averle lavate per bene tagliamole a cubetti o a striscioline dello spessore di circa 1 cm e cuociamole in una padella antiaderente con un po' di curcuma e un pizzico di sale. Aggiungiamo dell'acqua per aiutarci con la cottura.
Adesso che è tutto pronto passiamo all'impiattamento.
Prendiamo quattro o cinque fette di zucchine, diamogli una forma circolare come a formare dei piccoli nidi ed adagiamoci sopra le melanzane aiutandoci con un cucchiaio.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

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

Un contributo di Rosa M.

SALAME AL CIOCCOLATO LIGHT

Ingredienti per quattro spuntini

- 50 gr pane di segale raffermo
- 2 confezioni di Stick alla nocciola del Metodo InForma
- 50 gr di frutta secca mista
- 20 gr di fondente proteico
- 2 cc di ZeroSugar
- 1 CC di Fondente Crock
- 1/2 tazzina di caffè
- Latte compatibile q.b.

Preparazione

Per prima cosa sbricioliamo gli Stick alla nocciola all'interno di un sacchetto aiutandoci con un mattarello.
Tritiamo la frutta secca che abbiamo scelto (ad esempio noci e nocciole) grossolanamente.
Prendiamo allora una ciotola e mettiamo gli stick, la frutta secca, lo ZeroSugar, il cioccolato a scaglie, il Fondente Crock, il caffè e un po' di latte facendo attenzione non creare un impasto troppo molle.

È arrivato il momento di sporcarci le mani!! Mescoliamo il tutto energicamente fin quando le scaglie di cioccolato non si saranno sciolte con il calore del caffè e si sarà creato un composto omogeneo.
Prendiamo un foglio di carta da forno e poniamo il composto al centro.
Compattiamolo dando la forma di un salame: dovremo creare un cilindro.
Avvolgiamo il salame con la carta da forno andando a formare una caramella.

Mettiamo in freezer almeno per un paio d'ore.
Lo tireremo fuori 5 minuti prima di servirlo. A quel punto lo taglieremo a fette e ce lo gusteremo come spuntino!

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Antonella S.

VELLUTATA DI ZUCCHINE CON TAGLIATELLE DI FRITTATA

Ingredienti per una persona

- **500 gr di zucchine**
- **1 uovo**
- **1 CC di olio EVO**
- **Sale q.b.**
- **Pepe q.b.**

Preparazione

Dopo aver lavato le zucchine le tagliamo grossolanamente a dadini.

Mettiamo la dadolata su una pentola e copriamola con dell'acqua. Saliamo e facciamo arrivare a bollore.

Quando l'acqua bollirà abbassiamo il gas e facciamo cuocere fin quando le zucchine non risultano morbide.

Nel frattempo che le zucchine si cuociono passiamo alla frittata: sbattiamo un uovo con sale e pepe e cuociamo il tutto su una padella antiaderente fatta prima scaldare con un cucchiaino di olio.
Una volta cotta la mettiamo su un foglio di carta assorbente e la tagliamo a strisce per formare le nostre tagliatelle.

Con un frullatore ad immersione passiamo le zucchine fino a raggiungere una consistenza vellutata.
Non ci resta che impiattare: mettiamo su un piatto la vellutata, condiamo con un cucchiaino di olio ed eventualmente con qualche spezia a piacimento ed infine disponiamo sopra le tagliatelle di frittata.
Et voilà, deliziosa!

Buon appetito In Forma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

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

Un contributo di Barbarakay C.

FLAN DI ASPARAGI E FIORI DI ZUCCA

Ingredienti per quattro pirottini

- **250 gr di asparagi**
- **1 cc di olio EVO**
- **1 uovo**
- **Sale q.b.**
- **Pepe q.b.**
- **Fiori di zucca per la decorazione q.b.**

Preparazione

Per preparare i flan per prima cosa cuociamo gli asparagi in una pentola con due dita di acqua già salata.
Quando risultano ammorbiditi scoliamoli e passiamoli in una padella antiaderente che abbiamo fatto prima scaldare. Questo passaggio ci servirà a rimuovere dagli asparagi tutta l'acqua in eccesso, basteranno quindi due minuti.

Una volta pronti li mettiamo su un mixer con un uovo, sale e pepe.
È il momento di passare alla fase più complessa: la cottura.
Prepariamo una casseruola medio alta e larga a tal punto da poter farci entrare i nostri pirottini, versiamoci dell'acqua e mettiamola sul fuoco. Distribuiamo il composto di asparagi nei pirottini e poniamoli sulla padella con l'acqua (l'acqua non deve bollire quando poniamo i pirottini).

Appoggiamo un coperchio senza chiudere del tutto la padella (consiglio: per non chiudere completamente ci si può aiutare con un mestolo mettendolo tra la padella e il coperchio). Cuociamo i flan per 20-25 minuti. Ora impiattiamo: sforniamo i flan e poniamo sopra dei fiori di zucca che abbiamo prima fatto appassire in padella con un filo di olio.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Federica e Stefano

TORTINO FUNGHI E ZUCCHINE

Ingredienti per una persona

- 350 gr di zucchine
- 150 gr di funghi
- 1 spicchio d'aglio
- 2 uova
- Sale q.b.
- Prezzemolo q.b.

Preparazione

Prima di tutto mettiamo a cuoce i funghi in una padella antiaderente con uno spicchio d'aglio e del prezzemolo.
Nel frattempo laviamo e grattugiamo una zucchina all'interno di una ciotola.
Aggiungiamo le due uova, un pizzico di sale e aggiungiamo i funghi cotti tritati. Possiamo tritarli con l'aiuto di un passatutto e poi con un colino togliere l'acqua.

Mescoliamo il tutto e versiamo il composto all'interno di pirottini monoporzione.
È possibile cuocerli nella friggitrice ad aria o in forno a 180°C per circa 15-20 minuti.
Grigliamo le zucchine rimaste per contorno.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

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

Un contributo di Marianna D.