



Zucchine e Polpo





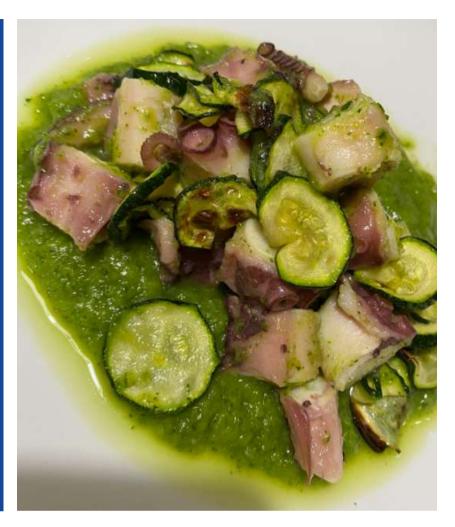
INGREDIENTI 1 PERSONA

- 2 zucchine
- 250 gr polpo
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1
STRONG



FASE 1
SOFT



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Dividere una zucchina in 2 parti e farla bollire con un po' di sale.

Nel frattempo, lessare il polpo, tagliare a rondelle l'altra zucchina e metterla in forno con sale o olio consentito per 5/7 minuti.

Una volta lessata la zucchina, metterla in uno scolapasta per farle scolare e freddare. Una volta scolata, frullarla facendola diventare una purea.

Tagliare il polpo.

Stendere la purea sul piatto e adagiare sopra polpo e zucchine.

Un contributo di Irene C.

Muffin con piselli





INGREDIENTI 1 PERSONA

- 2 uova
- 100 gr di piselli
- sale qb
- pepe qb

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1
STRONG



FASE 1 SOFT



FASE 2



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Far bollire i piselli in acqua calda, scolarli e lasciarli raffreddare.

Rompere le uova e montarle aggiungendo sale e pepe.

Aggiungere i piselli e mescolare il tutto.

Cuocerli nel forno ventilato a 180 gradi per 10 minuti.

NB. Se i piselli non rientrano nel vostro programma, potete sostituirli con un'altra verdura.

www.metodoinforma.it Un contributo di Ale C.

Paninetti proteici





INGREDIENTI 10 PORZIONI

- 300 gr di impasto proteico
- 150 cl di acqua fredda
- · 4 gr di lievito secco
- 2 gr di sale
- olio qb

DIFFICOLTA':



media





FASE 1 STRONG



FASE 1 SOFT



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Mescolare acqua fredda e lievito.

Aggiungere la farina ed impastare con la spirale. Verso la fine, aggiungere l'olio e impastare per altri 2/3 minuti.

Fare dei piccoli panini, lasciare lievitare e spennerarli o con il tuorlo, o con il latte vegetale o con il burro. 1 Porzione equivale ad un panino da 30 gr circa.

Zuppa con scarola e pane tostato





INGREDIENTI 1 PERSONA

- 500 gr di scarola
- 2 fette di Panbauletto
 Metodo InForma tostato
- 1 uovo
- brodo di carne o vegetale
- 3 pistilli di zafferano
- peperoncino qb







FASE 1

STRONG



FASE 1



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Fare il brodo vegetale o di carne e sciogliere 3 pistilli di zafferano.

Stufare la scarola con olio e peperoncino in padella con coperchio per 10 minuti, a metà cottura togliere il coperchio per farla asciugare.

Mettere la scarola in una scodella di coccio, aggiungere 2 fette di Panbauletto tostato e sopra il tuorlo d'uovo.

Aggiungere il brodo caldo, coprire con carta d'alluminio e mettere in forno a 180 gradi per 10/15 minuti.

Vellutata di scarola





INGREDIENTI 1 PERSONA

- 1 cespo di scarola
- 3 zucchine
- 1 gambo di sedano
- 5/6 ravanelli
- 1 finocchio
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1 STRONG



FASE 1
SOFT



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare accuratamente le zucchine, la scarola, tagliarle in piccoli pezzi e farle bollire in una pentola di acqua già salata. Una volta cotta, prendere un frullatore ad immersione e frullare il tutto. Aggiungiamo acqua in base alla consistenza che vogliamo ottenere.

Prendere i ravanelli e il sedano, tagliare e cuocere in friggitrice ad aria.

Prendere i finocchi e condirli con un solo cucchiaino di olio.

Unire il tutto, ed utilizzare i ravenelli e il sedano come fossero crostini.

Shirataki con zucchine e pomodorini





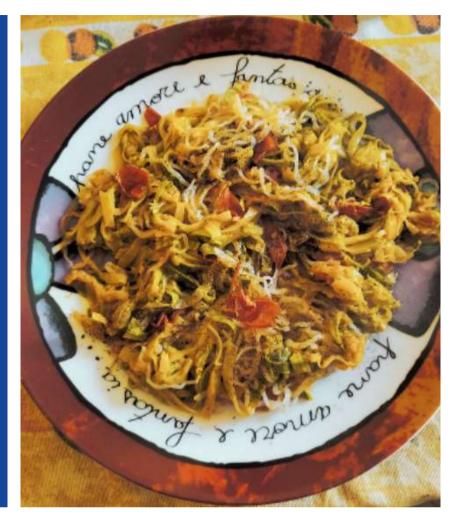
INGREDIENTI 1 PERSONA

- 75 gr Spaghetti Shirataki
 Metodo InForma
- 100 gr di pomodorini
- 2 zucchine
- aglio
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1
STRONG



FASE 1 SOFT



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare le zucchine e i pomodorini. Saltare le zucchine in padella con aglio ed olio e lasciare i pomodorini crudi da parte.

Bollire gli shirataki fino a cottura desiderata e condire con le zucchine e i pomodori.

Pacchettini di melanzane con spaghetti di Kamut





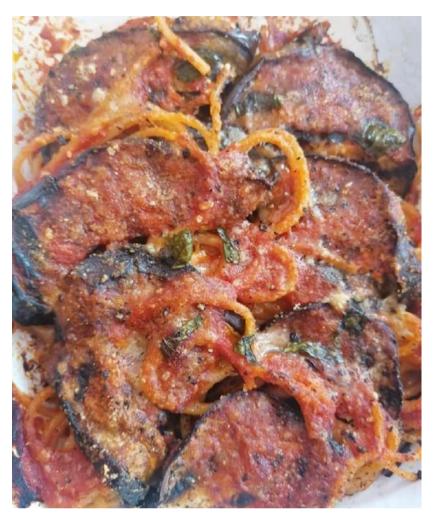
INGREDIENTI 1 PERSONA

- 70 gr di spaghetti
- 180 gr di melanzane
- passata di datterini
- grana
- · 400 gr di finocchi
- aglio qb
- sale
- olio

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1 STRONG



FASE 1 SOFT



FASE 2



MANTENIMENTO



FASE 1



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Prendere le melanzane, tagliarle, grigliarle e mettere da parte.

Preparare la passata con i datterini e condirla con aglio, basilico e 1 cucchiaio d'olio.

Nel frattempo, riempire una pentola d'acqua salata, una volta porta ad ebollizione, buttare gli spaghetti e farli cuocere.

Una volta cotti, condirli con la passata e posizionare le melanzane grigliate sopra e sotto gli spaghetti, spolverare con il grana e mettere in forno a 180 gradi per 20 minuti.

Spaghetti con puntarelle e pomodorini 🌂





INGREDIENTI 1 PERSONA

- 70 gr di spaghettoni integrali quadrati
- 200 gr di puntarelle
- 50 gr di pomodorini
- 1 acciuga
- 1 pezzetto di cipolla
- aglio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1
STRONG



FASE 1



FASE 2



MANTENIMENTO



FASE 1
LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare le puntarelle e i pomodori e tagliarli. Preparare il soffritto con olio, cipolla ed aglio e mettere a cuocere le puntarelle e i pomodori.

Prendere una pentola e riempirla di acqua, salarla e una volta porta ed ebollizione, buttare i 70 gr di spaghettoni integrali e farli cuocere.

Una volta cotti unire gli spaghetti al condimento, e aggiungere l'acciuga.

Fiori di zucca e zucchine ripiene





INGREDIENTI 1 PERSONA

- 3 zucchine piccole
- 100 gr di funghi
- 90 gr di pollo macinato
- 90 gr di tacchino macinato
- 1 cucchiaio di olio evo
- acqua
- sale qb
- 20 gr di Ketopangrattato
- pepe / aglio a piacere

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1
STRONG



FASE 1



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare a metà le zucchine, lavare i fiori di zucca e mettere da parte.

Tagliare le altre verdure e la carne macinata a tocchetti. Mettere il tutto in un tegame con olio, acqua e sale e cuocere. Una volta cotta la carne disporla sulle zucchine e i fiori di zucca e spolverare il tutto con il pangrattato. Mettere in forno a 200° per 15/20 minuti.

Totano ripieno



INGREDIENTI 1 PERSONA

- 220 gr di totano
- 100 gr di zucchina
- sedano di rapa
- 10 gr di Keto pangrattato
- 1 cucchiaino di olio
- aglio qb
- sale qb
- pepe qb
- prezzemolo qb

DIFFICOLTA':



media





FASE 1
STRONG



FASE 1
SOFT



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Pulire il totano, togliere i tentacoli e passarli in un padellino antiaderente con un po' di aglio, sale e prezzemolo.

Per il ripieno utilizzare i tentacoli, un cucchiaio di sedano rapa tagliuzzato, il pangrattato e un cucchiaino d'olio.

Aggiungere la zucchina, tagliarla e scottarla nella friggitrice con un filo d'olio e sale.

Riempire il totano e cuocerlo in padella con 1 cucchiaino d'olio e sfumarlo con il limone, mettere un goccio di acqua e coprire la padella con un coperchio per 15 minuti.

Vellutata di finocchi con uovo spumoso





INGREDIENTI 1 PERSONA

- 200 gr di finocchi
- 1 uovo
- 1 fetta biscottata Metodo **InForma**
- curcuma qb
- curry qb
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1 **STRONG**



FASE 1 **SOFT**



FASE 2 SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 **LARGE**



FASE 2 LARGE



FASE 3 **LARGE**



FASE 4 **LARGE**

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare i finocchi. Una parte verranno lessati e utilizzati per fare la crema, l'altra parte condire con curcuma e curry e metterli al forno per 10 minuti a 180°.

Separare l'albume dal tuorlo dell'uovo e montarlo a neve.

Prendere una teglia, mettere la carta da forno, una fetta biscottata del centro e sopra metà albume montato, poi il tuorlo intero e coprirlo con l'albume rimanente. Mettere tutto in forno a 150 gradi per 15 minuti, infine comporre il piatto.

Polpettine e funghi





INGREDIENTI 1 PERSONA

- 180 gr di macinato di manzo magro
- 220 gr di zucchine
- 150 gr di funghi
- prezzemolo qb
- basilico qb
- pepe qb

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1
STRONG



FASE 1



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Tritare 220 gr di zucchine a crudo, metterle in uno scolapasta, aggiungere poco sale e lasciarla perdere l'acqua di vegetazione per 10 minuti . Strizzarla e condirla con prezzemolo, basilico e pepe.

Prendere una ciotola e impastare il tutto facendo delle piccole polpettine della grandezza di una noce e cuocerle a 200 gradi per 15 minuti nella friggitrice ad aria.

Prendere i funghi, tagliarli, ungerli leggermente con le mani, salare qb e cuocerli in friggitrice ad aria a 200 gradi per 10 minuti.

Polpettone Cheto





INGREDIENTI 3 PERSONE

- 500 gr di macinato magro
- 200 gr di bieta lessa
- 50 gr di albumi
- 50 gr di asparagi
- 30 gr di Keto pangrattato
- olio qb
- sale qb







FASE 1
STRONG



FASE 1
SOFT



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Prendere la bieta, pulirla e lessarla in una pentola con acqua già salata, fare la stessa cosa con gli asparagi.

Mettere il macinato in un'insalatiera ed impastarlo con gli albumi e con 30 gr di pan grattato aggiungere la bieta lessa.

Prendere un piatto e posizionare i 20 gr rimanenti di pan grattato e posizionare l'impasto fatto in precedenza, mettere gli asparagi sopra. Dare una forma al tutto.

Mettere in forno a 200 gradi per 45 minuti.

Uramaki finti





INGREDIENTI 1 PERSONA

- 250 gr zucchine
- 180 gr macinato di carne
- 50 gr di KetoPangrattato
- Metodo InForma
- sale aromatizzato qb
- · aromi a piacere



DIFFICOLTA':



facile



FASE 1
STRONG



FASE 1
SOFT



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO

X

FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare e svuotare le zucchine, mettere da parte il loro ripieno. Prendere il macinato ed insaporirlo con gli aromi a piacere tra aglio, sale e prezzemolo. Prendere un tegame scottato e inserire il ripieno delle zucchine unito al macinato e al pane grattugiato e riempire le zucchine con questo composto.

Mettere il tutto nella friggitrice ad aria a 180 gradi per 12 minuti. In alternativa alla friggitrice si può utilizzare il forno aumentando i tempi di cottura.

Spiedini di zucchine e filetto





INGREDIENTI 1 PERSONA

- 180 gr di filetto
- 80 gr di zucchine
- 400 gr di finocchi
- sale
- olio

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1
STRONG



FASE 1
SOFT



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Prendere il filetto, tagliarlo a pezzettini e mettere da parte. Prendere le zucchine e tagliarle a rondelle spesse. Assemblare lo spiedino, alternando la zucchina e il filetto, salare e mettere in forno a cuocere.

Prendere i finocchi e tagliarli in spicchi sottili, condirli con 1 cucchiaio di olio e poco sale e metterli a gratinare in una teglia.

Muffin proteici al cacao





INGREDIENTI 18 PORZIONI

- 3 uova
- 150 gr ZeroSugar
- 2 bustine di vanillina
- buccia di 1 limone grattuggiata
- 120 ml di olio di semi
- 300 ml latte Granarolo G+
- 300 gr impasto proteico
- 1 bustina di lievito per dolci
- 2 cucchiai di cacao amaro

DIFFICOLTA':



media





FASE 1 STRONG



FASE 1



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Rompere le uova e versarle in una ciotola, aggiungere lo ZeroSugar e l'olio.

Prendere un'altra ciotola e versare l'impasto proteico, le bustine di vanillina, il lievito, il latte, la buccia di limone e il cacao amaro.

Unire e amalgamare il contenuto delle 2 ciotole e riempire i pirottini.

Infornare a 170 gradi per 25 minuti.

Pluncake allo yogurt greco





INGREDIENTI 4/5 PERSONE

- 2 uova
- 100 gr ZeroSugar
- 1 bustina di vanillina
- 1 fiala di aroma di limone
- 1 yogurt Fage Total 0%
- 60 gr di olio di semi
- 120 gr impasto proteico
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1
STRONG



FASE 1
SOFT



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Rompere le uova e montarle con lo ZeroSugar, la vanillina e l'aroma di limone. Aggiungere lo yogurt, in seguito aggiungere la miscela con le polveri (l'impasto proteico e il lievito) alternandola con l'olio di semi.

Unire il tutto in una teglia per il plumcake per 30 minuti a 180 gradi.

Pancake fit





INGREDIENTI 6 PORZIONI

- 2 buste di preparato per Pancake
- 160 ml di acqua
- 5 gr di cacao amaro
- 20 gr di mandorle tritate
- crema spalmabile al pistacchio Metodo InForma
- noci per guarnire

DIFFICOLTA':



facile





FASE 1
STRONG



FASE 1
SOFT



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Mescolare le 2 buste di preparato per pancake con l'acqua, aggiungere il cacao amaro e le mandorle tritate.

Versare 3 cucchiai di composto per volta, in un pentolino antiaderente. Cuocere entrambi i lati.

Una volta pronti, alternare i pancake alla spalmabile al pistacchio e guarnire con le noci. Per una sola porzione è possibile utilizzare una sola busta.

Torta multicereali allo yogurt greco





INGREDIENTI 5/6 PERSONE

- 3 uova
- 150 gr Zero Sugar
- scorza e succo di 1 limone
- 1 yogurt Fage Total 0%
- 1/2 bicchiere di olio di semi
- 250 gr farina multicereali
- 50 gr di fecola di patate
- 1 bustina di lievito
- 4 mele
- cannella qb

DIFFICOLTA':



media





FASE 1
STRONG



FASE 1 SOFT



FASE 2
SOFT/STRONG



MANTENIMENTO



FASE 1



FASE 2 LARGE



FASE 3



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Sbattere le uova con lo ZeroSugar, aggiungere il succo e la buccia di limone, l'olio a filo e lo yogurt greco. Quindi, aggiungere la farina, la fecola e il lievito.

Tagliare le mele a spicchi.

Mettere metà dell'impasto in una teglia, disporre metà delle mele precedentemente tagliate e aggiungere una spolverata di cannella. Aggiungere l'altra metà dell'impasto, le meli restanti e aggiungere una spolverata di cannella. Mettere in forno preriscaldato a 170 gradi per 35 minuti.

Flan sfiziosi In Forma





INGREDIENTI 2 PERSONE

- 1 pacchetto di stick alla nocciola
- 2 cucchiaini di miele
- 1 bustina di budino alla vaniglia Metodo InForma
- cacao amaro
- 2 cucchiaini di spalmabile al cocco

DIFFICOLTA':

facile





FASE 1



FASE 1 SOFT



FASE 2



MANTENIMENTO



FASE 1 LARGE



FASE 2 LARGE



FASE 3 LARGE



FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Sbriciolare gli stick in un sacchetto aiutandosi con un mattarello e lasciarne 2 da parte. Aggiungere 2 cucchiaini da caffè di miele d'acacia e disporre i biscotti sul fondo di 2 pirottini di vetro. Preparare il flan alla vaniglia utilizzando acqua calda e a ggiungerlo alla superficie dei biscotti. Infine spolverare con il cacao amaro e decorare con i 2 stick messi da parte in precedenza e con la dose consentita di spalmabile.