Ricettario della Community

Metodo In Forma

RACCOLTA DI RICETTE

Idee creative per diverse fasi dei percorsi del "Metodo InForma" proposte dai membri del gruppo Facebook "Dimagrire col Metodo InForma"

Giugno 2022

www.metodoinforma.it

Polpette di zucchine

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 3 zucchine
- 1 uovo
- 50 gr di Keto pangrattato
- 1 cucchiaio d'olio
- sale qb

DIFFICOLTA':

facile

- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare, grattugiare le zucchine e lasciarle riposare in un colino.

Sbattere un uovo e aggiungere 50 gr di Keto pangrattato e le zucchine. Con il composto, formare delle palline e aggiungere un filo d'olio.

Metterle su una teglia con carta forno e cuocere a 180 gradi per circa 15 minuti con forno ventilato.

.

Un contributo di Francesca F.

Pancake verdi con zucchine trifolate

INGREDIENTI

2 PERSONE

- 3 zucchine
- 2 uova
- 60 gr Impasto proteico Metodo InForma
- 1 cucchiaino di lievito
- timo qb
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':

facile

- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Spuntare le zucchine e grattugiarne 2 con una grattugia a fori larghi. Metterle in una ciotola, aggiungere un cucchiaio di sale e mescolare. Trasferirle in un colino e lasciarle sgocciolare per circa 20 minuti. Nel frattempo, prendere un'altra zucchina, tagliarla e cuocerla in padella. In una ciotola, mettere le uova, l'impasto proteico, il sale e il lievito, mescolare fino ad avere un impasto cremoso. Aggiungere le zucchine lasciate nel colino.

Prendere una padella antiaderente, mettere un filo d'olio, farlo scaldare e versare 2 cucchiai d'impasto. Cuocere a fuoco dolce per circa 3 minuti, quando compaio le bollicine, girare il pancake e completare la cottura dall'altro lato. Comporre il piatto.

Un contributo di Katia G.

Piadine alle 3 farine

INGREDIENTI

5 PORZIONI

- 140 gr di farina integrale
- 105 gr di farina di ceci
- 105 gr di farina di lenticchie
- 130 ml d'acqua
- 50 ml di olio d'oliva
- mezzo cucchiaino 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

Mettere le diverse farine in una ciotola, aggiungere l'olio, l'acqua e il sale e amalgamare il tutto con un cucchiaio. Passare il composto su un piano di lavoro leggermente infarinato e impastare fino a farlo diventare omogeneo. Coprire con un canovaccio di cotone e lasciare riposare per 30 minuti a temperatura ambiente. Dividere l'impasto in 5 panetti piccoli e stenderli con l'aiuto di un matterello fino a raggiungere lo spessore di 2 millimetri, donando all'impasto una forma tonda. Cuocerle in una padella antiaderente.

Un contributo di Emilia D.G.

Crepes di funghi

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 100 gr di funghi
- 2 uova
- 2 zucchine
- 100 gr di bieta
- 2 pomodori
- olio qb
- sale 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 funghi e cuocerli in padella con un filo d'olio, un po'di sale, e uno spicchio d'aglio.

Lavare la bieta e tagliare le zucchine e cuocerle in padella con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e un pizzico di sale.

Nel frattempo frullare i funghi, aggiungerli alle uova e cuocere in padella da entrambi i lati. Una volta fatte le crepes, riempirle con le zucchine e la bieta.

Tagliare i pomodori e adagiarli sulle crepes.

Un contributo di MariaLaura C.

Risino con porcini e belga

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 50 gr di risino Shirataki Metodo InForma
- 50 gr di porcini
- 100 gr di indivia belga
- prezzemolo tritato qb
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':

facile

- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare l'indivia nel senso della lunghezza, scottarla in una pentola con acqua salata in ebollizione per 3 minuti. Scolarla e asciugarla con un canovaccio, insaporirla con il sale e farla rosolare in una padella con un filo d'olio.

Lavare e tagliare i funghi e metterli a rosolare insieme all'indivia per 2 minuti aggiungendo il prezzemolo tritato.

Nel frattempo far cuocere per 10 minuti il riso in una pentola con acqua salata in ebollizione e scolarlo. Infine aggiungere il riso al condimento.

Un contributo di MariaLaura C.

Spaghetti di zucchine con pesto di basilico

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 2 zucchine
- 5 gr di mandorle sgusciate
- 6 pomodorini
- foglie di basilico
- aglio qb
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':

facile

- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Tagliare le zucchine con un pelapatate per "julienne" a spirale e lasciare riposare in uno scolapasta.

Preparare il pesto frullando con un mixer ad immersione le foglie di basilico, 5g di mandorle, 4 pomodorini, 1 puntina d'aglio e il cuore delle zucchine scartato dalla preparazione degli spaghetti, aggiungere un filo d'olio e un po' d'acqua.

Scottare gli spaghetti per 1 minuto, unire il pesto e aggiungere qualche pezzo di pomodorino e le mandorle.

Un contributo di Katia G.

Shirataki con verdure

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 75 gr Spaghetti Shirataki Metodo InForma
- 250 g di zucchina
- 150 g di melanzana
- 100 g di spinacini freschi
- 1 spicchio d'aglio
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':

facile

- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare la melanzana, la zucchina a dadini, metterle in una padella con uno spicchio d'aglio, un filo d'olio e un po' di sale e cuocere. A fine cottura aggiungere gli spinacini freschi. Riempire una pentola con acqua salata, portare ad ebollizione e buttare gli sharitaki, una volta pronti aggiungere le verdure.

Un contributo di Ale C.

Vellutata di zucchine con pomodori

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 400 gr di zucchine
- 100 gr di pomodori
- semi di finocchio qb
- aglio in polvere
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':

facile

- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare accuratamente le zucchine, tagliarle in piccoli pezzi e farle bollire in una pentola di acqua già salata. Nel frattempo lavare e tagliare a dadini i pomodori.

Una volta cotte le zucchine condirle con sale, 1 cucchiaino d'olio e qualche seme di finocchio, prendere un frullatore ad immersione e frullare il tutto. Aggiungiamo acqua in base alla consistenza che vogliamo ottenere.

Aggiungere i pomodori e condirli con sale e 1 cucchiaino d'olio.

Un contributo di Antonella S.

Pasticcio d'indivia con macinato e pomodori

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 100 gr di macinato di vitello
- 150 gr d'indivia
- 100 gr di pomodori
- prezzemolo 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 l'indivia e mettere da parte.

Prendere il macinato e farlo rosolare in una padella con un filo d'olio, un po'di sale e uno spicchio d'aglio, a metà cottura aggiungere l'indivia.

Lavare e tagliare a metà i pomodori e condirli con il prezzemolo.

Un contributo di Graziella S.

Filetto di sgombro al forno con pomodorini

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 100 gr di sgombro fresco
- 50 gr di pomodorini
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo 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

Pulire il pesce dalle interiora. Lavare i pomodorini e tagliarli a cubetti. Tritare finemente l'aglio e il prezzemolo. Ungere il fondo di un tegame con dell'olio. Salare il pesce all'interno della pancia e posizionarlo all'interno del tegame.

Cospargere con un po' d'olio e infornare a 180 gradi per 30 minuti circa.

Una volta cotto ricoprirlo con i pomodorini, l'aglio e il prezzemolo.

N.B. Se servito con un po' di sughetto è più gustoso.

Un contributo di Martine C.

Zucchine ripiene di carne

INGREDIENTI

2 PORZIONI

- 2 zucchine tonde
- 90 gr macinato di pollo
- aglio in polvere
- pepe qb
- olio qb
- sale 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

Tagliare la parte superiore delle zucchine, svuotarle, facendo attenzione a non intaccare la superficie esterna. Sminuzzare la polpa e farla rosolare con un paio di cucchiai di olio evo.

Nel frattempo, salare le zucchine vuote e farle riposare a testa in giù.

Per il ripieno di carne, unire il macinato all'interno delle zucchine, aggiungere un filo d'olio, sale, aglio in polvere e del pepe. Riprendere le zucchine messe da parte e riempirle con il preparato di carne. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 50 minuti circa, aggiungendo le calotte delle zucchine gli ultimi 10 minuti.

Un contributo di Marina B.

Pasticcio di carne e bieta

INGREDIENTI

8 PORZIONI

- 600 gr di carne magra
- 400 gr di bietola
- 100 gr di albumi
- 20 gr di Keto pangrattato Metodo InForma
- olio qb
- sale 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 la bietola, prendere una pentola con acqua salata, far lessare la bietola, scolare e tenere da parte.

Mettere il macinato in una ciotola, aggiungere l'albume, la bietola un pizzico di sale e un filo d'olio.

Prendere una teglia con carta forno, ungerla con un filo d'olio, cospargerla con 10 gr di Keto pangrattato, stendere l'impasto realizzato in precedenza e mettere il restante pangrattato.

Cuocerla in forno a 180 gradi per 30/35 minuti.

Un contributo di MariaLaura C.

Macinato di tacchino farcito

INGREDIENTI

4 PERSONE

- 500 gr macinato di tacchino
- 200 gr di melanzane
- 4 zucchine
- 40 gr di granella di mandorle
- erba cipollina qb
- pepe qb
- olio qb
- sale 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

Lavare e tagliare le zucchine e le melanzane. Lasciare riposare e successivamente grigliarle su una piastra o su una padella antiaderente, aggiungendo un pizzico di sale.

Prendere il macinato e impastare con le melanzane grigliate, l'erba cipollina, il sale e il pepe.

Arrotorale il composto con le zucchine, aggiungere la granella di mandorle e appiattire con il mattarello.

Cuocere nella friggitrice ad aria o forno per 20 minuti in totale: a 160 gradi per i primi 10 minuti e a 200 gradi per altri 10 minuti.

Un contributo di Rossana N.

Involtini di pollo e sedano rapa speziato

INGREDIENTI

3 PERSONE

- 3 fettine di pollo
- 450 gr melanzane
- 600 gr di bietola
- 600 gr di sedano di rapa
- 1 cucchiaino di paprica
- aglio qb
- olio qb
- sale 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

Cuocere la bieta e le melanzane in una padella. Stendere le fette di petto di pollo, condirle con sale e pepe e posizionare sopra le bietole e le melanzane, arrotolarle per formare degli involtini, fissandoli con degli stecchini. Riscaldare un filo d'olio con uno spicchio d'aglio in una padella, aggiungere gli involtini ed iniziate a farli rosolare girandoli bene su tutti i lati.

Prendere il sedano di rapa, pulirlo per bene e tagliarlo in bastoncini, metterli in una ciotola e condire con un po' di sale e paprika, ungere con un po' d'olio, posizionarli su una teglia e cuocere in forno ventilato a 190 gradi per circa 15 minuti.

Un contributo di Ilaria G.

Crostata allo yogurt greco e marmellata

INGREDIENTI

1 CROSTATA

- 170 gr di yogurt greco
- 80 gr di ricotta
- 2 uova grandi
- 75 gr di ZeroSugar
- 60 gr di farina 00
- 1 scorza di limone
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- marmellata “Metodo InForma”

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

Rompere le uova in una ciotola, aggiungere lo ZeroSugar e un pizzico di sale e montare con le fruste per qualche minuto fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.

A parte, miscelare lo yogurt greco con la ricotta, la scorza di mezzo limone grattugiata e l'essenza di vaniglia. Aggiungere la crema ottenuta alle uova e mescolare

Infine, unire la farina setacciata e fatela amalgamare delicatamente. Far cuocere il dolce in forno statico a 180 gradi per 45 minuti.

Togliere la torta del forno, farla raffreddare e ricoprirla con la confettura. Se questa dovesse essere troppo densa, scaldarla per qualche istante a fuoco basso.

Un contributo di Antonella S.

Biscotti alla Mandorla

INGREDIENTI
25 PORZIONI

- 200 gr farina di mandorle
- 100 gr di stevia
- 2 uova
- 40 gr di olio di girasole

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 la farina con la stevia, aggiungere le uova e l'olio di girasole, fino ad ottenere un impasto morbido.

Creare delle palline e metterle in una teglia con carta forno.

Cuocere a 180 gradi per 10 minuti circa.

Decorare a piacere con mandorle o creme spalmabili "Metodo InForma"

Un contributo di Amanda B.

Gelato alla fragola

INGREDIENTI
2 PERSONE

- 300 gr di fragole fresche
- 1 yogurt fage 0% da 170 gr
- 6 cucchiaini di zucchero Zero Sugar

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 le fragole, tagliarle a metà e metterle nel congelatore per 2 ore circa.
Aggiungere lo yogurt e lo ZeroSugar alle fragole, frullarle e fare delle porzioni.
Se desiderate, decorare con dei pezzetti di fragola.

Un contributo di Antonella S.

Muffin fit

INGREDIENTI
8/9 PORZIONI

- 100 gr di impasto proteico Metodo InForma
- 50 gr di Zero Sugar
- 1 uovo
- 1/2 bustina di lievito
- 40 ml olio di oliva
- 100 ml di latte
- 1 cucchiaino di spalmabile
- 30 gr di cacao amaro
- 1 buccia di limone

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

In una ciotola, unire l'impasto proteico, l'uovo, lo zucchero, il latte, l'olio, il lievito e la buccia di limone grattugiata e amalgamare il tutto.

Versare il composto in 4 stampini per muffin precedentemente oleati. Al resto dell'impasto aggiungere 30 g di cacao amaro e 1 cucchiaino di spalmabile e riempiere gli altri stampini. Cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti circa controllando la cottura con uno stecchino: se è asciutto vuol dire che sono pronti!

Un contributo di Valentina C.

Keto Cheesecake

INGREDIENTI
2 PORZIONI

- 1 yogurt fage 0%
- 1 cucchiaini di ZeroSugar
- 1 pacchetto di delizie al cacao
- 1 cucchiaino di spalmabile Metodo InForma
- 1 cucchiaio d'olio di semi
- 1 spolverata di cacao amaro

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

Tritare i biscotti in pezzi grossolani (lasciarne 2 da parte). Aggiungere l'olio di semi e adagiare il tutto sulla base di 2 coppette, quindi in una ciotolina a parte aggiungere allo yogurt lo Zero Sugar, mescolare bene e disporre lo yogurt sullo strato di biscotti a livellare. Al centro di ogni coppetta mettere una delizia al cacao, aggiungere delle gocce di spalmabile e una spolverata di cacao amaro. Conservare in frigo.

Un contributo di Antonella S.

Barrette ai cereali, noci e cioccolato

INGREDIENTI
5 PORZIONI

- 180 gr di fiocchi d'avena
- 50 gr di burro
- 3 cucchiai di ZeroSugar
- 80 gr di noci (o nocciole)
- 2 cucchiaini di miele
- 100 gr di cioccolato fondente

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

Tritare i biscotti in pezzi grossolani il cioccolato fondente e le noci e mescolarli insieme ai fiocchi d'avena. Nel frattempo sciogliere il burro con lo ZeroSugar e il miele. Appena sarà tiepido, aggiungere il composto alla miscela preparata in precedenza. Girare il tutto con una spatola in silicone, e disporlo in una teglia su carta forno formando un quadrato.
Appena sarà freddo, metterlo in frigo per 2 ore circa, infine tagliare le barrette.

Un contributo di Antonella S.