RICETTARIO N.3

Metodo InForma

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

Spiedini di pesce

Contributo di Angela S.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 100 gr di merluzzo
- 100 gr di calamari
- 10 gr di mandorle tritate
- 300 gr di indivia
- prezzemolo qb
- peperoncino qb
- aglio e sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare a metà i cespi di indivia e mettere da parte. Pulire il pesce: svuotare con attenzione la sacca dei calamari e ricavare dei filetti dal merluzzo. Ridurre il calamaro in anelli e il filetto in tocchetti. Nel frattempo in una ciotola mischiare le mandorle e il prezzemolo tritati, 1 spicchio d'aglio, 1 pizzico di peperoncino e 1 cucchiaio di sale. Passare ogni pezzo di pesce nell'olio e poi nel composto. Prendere degli stecchini di legno ed infilzare, alternando, i vari pezzi di pesce. Mettere gli spiedini e l'indivia su una teglia con della carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 15 minuti circa.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

Polpette e melanzane

Contributo di Angela S.

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 200 gr di macinato di carne
- 150 gr di melanzane
- 10 gr di mandorle tritate
- 100 ml di latte compatibile
- aglio e sale qb
- prezzemolo qb
- olio qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare le melanzane a cubetti e cuocerle nella friggitrice ad aria, una volta cotte, lasciarle raffreddare.

In una ciotola unisci le melanzane con il macinato, le mandorle tritate, il latte, l'aglio, il prezzemolo e sale. Impastate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Formare delle piccole polpette e cuocere in friggitrice ad aria a 180 gradi per 6-7 minuti. Girarle a metà cottura in modo da cuocerle uniformemente.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

Germogli di soia

Contributo di Giulia S.

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 250 gr di germogli di soia
- 100 gr di zucchine
- 100 gr di indivia
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

Lavare le zucchine e l'indivia poi tagliarle a cubetti o striscioline.
Cuocerle in una padella con un cucchiaio di olio d'oliva a fuoco medio per 10 minuti.
Unire i germogli di soia, salare e continuare la cottura per circa 5-8 minuti o fino a quando le verdure saranno completamente cotte.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

Vellutata con tortino

Contributo di MariaLaura C.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 300 gr di zucchine
- 100 gr di carciofi
- 1 uovo
- una spolverata di Keto pangrattato
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

Lavare la zucchina, tagliarla in piccoli pezzi e farla bollire in una pentola con acqua e sale. Una volta cotta, prendere un frullatore ad immersione e frullare il tutto. Aggiungere acqua in base alla consistenza che si vuole ottenere, infine aggiungere un cucchiaio di olio.

Per il tortino: privare i carciofi del gambo e delle parti dure, lavarli e lessarli in una pentola con acqua salata. Scolare e lasciare freddare. Aggiungere l'uovo, del pan grattato, e frullare il tutto. Impastare con le mani il composto e versarlo in stampini per tortini. Cuocere in microonde per 3 minuti.

Infine posare i tortini sulla vellutata.

FASE 1 FASE 2 MANTENIMENTO PROGRAMMI LOWCARB

Spaghetti di zucchine

Contributo di Milena A.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 500 gr di zucchine
- 30 gr di Keto pangrattato
- prezzemolo qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare le zucchine con uno spiralizzatore.
Mettere le zucchine su una teglia con carta da forno e insaporirle con olio, sale, prezzemolo tagliato finemente e del Keto pangrattato. Mescolare il tutto e cuocere in forno ventilato a 220 gradi per 5/6 minuti.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

Frittata di shirataki

Contributo di Viviana T.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 200 gr di zucchine
- 2 uova
- 75 gr di spaghetti shirataki
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

Riempire una pentola d'acqua e far bollire gli shirataki per 10 minuti. Scolarli e ripassarli in una padella antiaderente per renderli croccanti.
Lavare e tagliare a dadini le zucchine e cuocerli in una padella, aggiungendo acqua e sale.
Sbattere le uova, unire gli sharitaki e le zucchine e versare nella padella utilizzata precedentemente per gli sharitaki, aggiungere un filo d'olio e cuocere da entrambi i lati.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

Gamberetti su verdure

Contributo di Maria B.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 200 gr di valeriana e insalata
- 100 gr di pomodorini
- 200 gr di gamberetti
- 4 mandorle tritate
- curry qb
- origano qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

In una ciotola unire l'insalata e la valeriana. Aggiungere i pomodorini tagliati finemente e condire con un cucchiaino di olio, origano e sale.
In padella versare una tazzina di acqua e un cucchiaino di olio, aggiungere i gamberetti, il curry e cuocerli.
Una volta cotti farli raffreddare e unirli all'insalata, mescolare bene ed infine spolverare con le mandorle tritate.

☑ FASE 1 ☑ FASE 2 ☑ MANTENIMENTO ☑ PROGRAMMI LOWCARB

Pizza di farro

Contributo di Concetta C.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 125 gr di farina di farro
- 75 gr di acqua
- 3 gr di lievito di birra
- 4 pomodori
- 250 gr di rucola
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

Impastare la farina aggiungendo dell'acqua tiepida, il lievito di birra e il sale.
Far lievitare almeno per 3 ore.
Prendere 50 gr di impasto , poggiralo su una taglia con della carta forno e stenderlo con un mattarello.
Cuocere in forno a 180 gradi per 10 minuti .
Una volta cotta, condirla con i pomodorini precendentemente lavati e tagliati e la rucola. Aggiungere sale ed olio.

FASE 1	FASE 2	MANTENIMENTO	PROGRAMMI LOWCARB
✗	✗	✓	✓

Panino con hamburger di tacchino

Contributo di Angela S.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 1 panino "Metodo InForma"
- 200 gr di macinato di tacchino
- 1 pomodoro
- 2 foglie di spinaci crudi
- 2 zucchine
- 1 misto di erbe aromatiche
- olio e sale qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

Per prima cosa preparare l'hamburger: in una ciotola, mettere il macinato di tacchino, il misto di erbe aromatiche (rosmarino e timo) e un pizzico di sale, impastare con le mani e coprire con la pellicola. Mettere in frigo per almeno 15 minuti e poi cuocerlo in una padella antiaderente con un filo d'olio.

Lavare e tagliare le zucchine e cuocerle in una padella con un filo d'olio, un goccio d'acqua e un pizzico di sale. Nel frattempo, sbollentare gli spinaci in un pentolino con dell'acqua.

Prendere il panino "Metodo InForma" tagliarlo a metà, comporlo con l'hamburger, 2 fette di pomodoro e gli spinaci.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

Melanzane ripiene

Contributo di Maria P.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 150 gr di melanzana
- 200 gr di macinato di carne magra
- 30 gr di Keto pangrattato
- 100 ml di latte
- prezzemolto tritato qb
- pepe qb
- aglio qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

Lavare, tagliare la melanzana a metà, farla sbollentare in una pentola con dell'acqua in modo da togliere l'interno e lasciarla riposare.
In una ciotola, mettere il macinato, l'interno della melanzana e il goccio di latte, condire con aglio, prezzemolo, pepe e sale. Riempire le 2 parti di melanzana con l'impasto e aggiungere una spolverata di Keto pangrattato sopra e sotto.
Adagiare le melanzane ripiene su una teglia con della carta forno e un filo d'olio e cuocere in forno pre ventilato a 180 gradi per 20 minuti.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

Melanzane al forno

Contributo di Antonella S.

INGREDIENTI
2 PERSONE

- 2 melanzane
- 100g pomodorini
- 50g Keto pangrattato
- Foglie di basilico fresco
- origano
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

Lavare le melanzane, dividerle a metà e tagliare a rombi la superficie interna. Preparare un mix con: rosmarino, olio e sale e passarlo sulla polpa delle melanzane con un pennello da cucina. Mettere su una teglia e cuocere in forno a 180 gradi finché non saranno cotte.

Nel frattempo lavare i pomodorini e tagliarli a cubetti. Versarli in una ciotola e aggiungere le foglie di basilico, origano, olio e sale. Mescolare e lasciare riposare. Disporre i pomodori sulle melanzane e spolverare con il pan grattato. Cuocere in forno "grill" per 5 minuti.

FASE 1	FASE 2	MANTENIMENTO	PROGRAMMI LOWCARB
✗	✗	✓	✓

Plumcake verde

Contributo di Concetta C.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 100 gr di carciofi
- 300 gr di zucchine
- 2 uova
- pepe qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':
facile

PREPARAZIONE

Pulire i carciofi asportando il gambo e le parti più dure. Frullarli in un mixer.
Una volta frullati, unirli alle zucchine precedentemente lavate e grattugiate.
Aggiungere 2 uova, il sale e il pepe.
Mettere il composto negli stampini da plumcake e cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti circa.

FASE 1 FASE 2 MANTENIMENTO PROGRAMMI LOWCARB

Uovo con sedano rapa

Contributo di Elena S.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 400 gr di sedano di rapa
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': media

PREPARAZIONE

Pulire il sedano di rapa, sbucciarlo e tagliarlo a bastoncini. Metterli in una ciotola e condirli con sale e paprika e olio. Disporli su una teglia e cuocere in forno ventilato a 190 gradi per circa 15 minuti.

Per preparare l'uovo: riempire un tegame con l'acqua. Accendere il fuoco moderato, poi versare l'aceto di vino bianco e il sale. Quando l'acqua inizierà a bollire, abbassare la fiamma e con un cucchiaio mescolare sempre nello stesso verso per creare un vortice nell'acqua. Rompere l'uovo in una ciotolina e versatelo al centro del vortice e lasciarlo cuocere per 2 minuti. Scolare delicatamente l'uovo con l'aiuto di una schiumarola e adagiarlo sui bastoncini.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

Biscotti allo yogurt

Contributo di Antonella S.

INGREDIENTI
8 PORZIONI

- 250 g yogurt "Total Fage 0"
- 160 gr di ZeroSugar
- 2 uova intere
- 200 gr di farina integrale
- 200 gr di farina di farro
- 100 gr di fecola di patate
- aroma di vaniglia
- 1 bustina di lievito per dolci
- 100 gr di gocce di cioccolato fondente
- 4 cucchiai di olio di semi

DIFFICOLTA': facile

Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

PREPARAZIONE

Amalgamare tutti gli ingredienti in una ciotola lasciando per ultimo le farine, il lievito e le gocce di cioccolato fondente.
Mischiare bene con una forchetta e poi con le mani.
Creare delle palline da disporre su una teglia con delle carta forno .
Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 20 minuti circa.

FASE 1	FASE 2	MANTENIMENTO	PROGRAMMI LOWCARB
☒	☒	☒	☒

Crostata Light

Contributo di Alessia B.

INGREDIENTI
1 CROSTATA

- 150 g di farina di segale
- succo e scorza di limone non trattato
- scorza di arance non trattate
- 1 g di bicarbonato di sodio
- 30 g di ZeroSugar
- marmellata “Metodo InForma”
- 1 pizzico di sale
- 35 ml di olio
- 25 ml di acqua

DIFFICOLTA': *Media*

Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

PREPARAZIONE

In una ciotola, setacciare la farina di segale ed unire lo ZeroSugar, un pizzico di sale ed aromatizzare con scorza di arancia e di limone. Realizzare un piccolo solco centrale, mettere il bicarbonato di sodio e unirlo al succo di limone.
Mischiare le polveri agli ingredienti liquidi: olio ed acqua fredda. Mischiare gli ingredienti fino ad ottenere la consistenza della pasta frolla. Avvolgere la pasta frolla in un foglio di pellicola trasparente e lasciare riposare per almeno 15 minuti prima di stenderla.
Stendere la frolla con il matterello, intrappolando la pasta tra due fogli di carta da forno e farcirla con marmellata "Metodo InForma". Cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti.

FASE 1	FASE 2	MANTENIMENTO	PROGRAMMI LOWCARB
☒	☒	☒	☒

Keto tiramisù

Contributo di Antonella S.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 3 fette biscottate "Metodo InForma"
- 2 cucchiai di yogurt "Total fage 0"
- 1 tazzina di caffè
- 1 cucchiaino e mezzo di ZeroSugar
- 1 cucchiaino di Fondente crock
- cacao amaro qb

DIFFICOLTA': facile

PREPARAZIONE

Preparare il caffè con la moka, versarlo in una ciotola, miscelarlo con dell'acqua e lasciarlo raffreddare.
In una ciotola, mescolare lo yogurt con la spalmabile fondente crock.
Bagnare le fette biscottate nel caffè e formare degli strati di crema allo yogurt.
Infine spolverare l'ultimo strato con il cacao amaro.
Fare riposare in frigo per almeno 2 ore prima di gustarlo.

FASE 1	FASE 2	MANTENIMENTO	PROGRAMMI LOWCARB
✗	✗	✓	✓

Tiramisù Fit

Contributo di Samanta F.

INGREDIENTI
1 PERSONA

- 3 fette biscottate "Metodo InForma"
- 1 yogurt "Total fage 0"
- Latte di soia o Granarolo -30
- 1 tazzina di caffè
- 1 cucchiaino e mezzo di "ZeroSugar"
- Spalmabile"Metodo InForma"
- granella di pistacchio qb

DIFFICOLTA': facile

Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

PREPARAZIONE

Preparare il caffè e lasciarlo freddare.
Nel frattempo, versare lo yogurt in una ciotola e dolcificarlo.
Montare il latte con delle fruste, unire la schiuma allo yogurt e amalgamarlo.
Bagnare le fette biscottate nel caffè aggiungendo il latte.
Fare degli strati alternando le fette biscottate e la crema di yogurt montato.
Aggiungere 2 cucchiai di spalmabile a scelta e della granella di pistacchio.

FASE 1 ☒ FASE 2 ☒ MANTENIMENTO ☒ PROGRAMMI LOWCARB ☒

Plumcake d'avena

Contributo di Antonella S.

INGREDIENTI
1 PLUMCAKE

- 2 uova
- 90 gr di ZeroSugar
- 300g di yogurt magro bianco
- 90 gr di olio di semi
- 180 gr di farina d'avena aromatizzata
- 70 gr di fiocchi d'avena
- 1 bustina di lievito
- 1 bustina di vanillina
- scorza di limone

DIFFICOLTA': facile

Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

PREPARAZIONE

In una ciotola, rompere le uova, e montarle con lo ZeroSugar, lo yogurt, la vanillina e la scorza di limone. In seguito, aggiungere la farina, il lievito e l'olio e continuare a montare.

Versare il composto in uno stampo per plumcake, cospargere di fiocchi d'avena e infornare a 180 gradi per 40 minuti circa.

Si consiglia di consumare una porzione da 40g a colazione.

FASE 1	FASE 2	MANTENIMENTO	PROGRAMMI LOWCARB
☒	☒	☒	☒

Metodo
In Forma