# RICETTARIO N.4

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"**

# Farfalle con verdure

Contributo di Marina B.

## INGREDIENTI
## 1 PERSONA

- 60 g di pasta integrale
- 3 pomodori
- 1 melanzana
- 1 zucchina
- prezzemolo qb
- sale qb
- olio qb

**DIFFICOLTA':** facile

## PREPARAZIONE

Lavare accuratamente le verdure.

Successivamente tagliare i pomodorini a metà e ridurre le zucchine e le melanzane a fette.

Scaldare una piastra e procedere con la cottura. Grigliare prima le melanzane e le zucchine e poi i pomodori aggiungendo un pizzico di sale.

Nel frattempo riempire una pentola di acqua salata e cuocere la pasta.

Una volta scolata, unire le verdure e aggiungere un filo d'olio e del basilico.

| FASE 1 | FASE 2 | MANTENIMENTO | PROGRAMMI LOWCARB |
|---|---|---|---|
| ✗ | ✗ | ✓ | ✓ |

# Lasagne di zucchine

Contributo di Cinzia C.

## INGREDIENTI
## 2 PERSONE

- 150 g di melanzane
- 2 zucchine
- 1 yogurt greco 0% Total Fage
- Aglio
- 1 bicchiere di acqua
- olio extravergine di oliva

**DIFFICOLTA':** facile

## PREPARAZIONE

Lavare e tagliare la melanzana a cubetti. Cuocere in padella antiaderente con mezzo bicchiere d'acqua bollente e un cucchiaio d'olio per 8 minuti. Una volta cotta, frulla il tutto con un mixer. Unisci allo yogurt greco e mescola. Lavare e tagliare le zucchine a rondelle, prendere un coppapasta e fare la base della lasagna alternando le zucchine alla crema di melanzane. Ripetere l'operazione per 2 o 3 volte fino all'esaurimento degli ingredienti. Cuocere in forno a 170 gradi per 20 minuti. Per un tocco in più versa della crema di melanzane sul fondo del piatto aggiungi dell'aglio e adagia la lasagna.

| FASE 1 | FASE 2 | MANTENIMENTO | PROGRAMMI LOWCARB |
|---|---|---|---|
| ☒ | ☑ | ☑ | ☑ |

# Insalata di riso shiritaki

Contributo di Angela S.

## INGREDIENTI
## 1 PERSONA

- 50 gr di risino Shirataki "Metodo InForma"
- 100 gr di indivia
- 100 gr di zucchine
- 150 gr di pomodori
- 50 gr di feta greca
- basilico qb
- olio qb
- sale qb

**DIFFICOLTA':** facile

## PREPARAZIONE

Lavare e tagliare i pomodorini a metà, le zucchine a rondelle, l'indivia a striscioline e la feta a cubetti.
In un pentolino con dell'acqua, lessare l'indivia, in una padella antiaderente cuocere le zucchine con un filo d'olio e un pizzico di sale.
Nel frattempo, in una pentola, far bollire l'acqua e cuocere il risino per 20 minuti.
Una volta cotto, unire alle zucchine, l'indivia, i pomodorini, la feta e il basilico.

☒ FASE 1 ☒ FASE 2 ☑ MANTENIMENTO ☑ PROGRAMMI LOWCARB

# Pasta al pesto e pomodorini

Contributo di Angela S.

## INGREDIENTI
## 1 PERSONA

- 50 g di pasta proteica "Metodo InForma" o 60 gr Ketopasta
- 80 gr di pomodori crudi
- 20 gr di basilico
- mezzo spicchio d'aglio
- acqua qb
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchiaino di Ketoil MCT

**DIFFICOLTA':** facile

## PREPARAZIONE

Portare a bollore dell'acqua, salare e cuocere la pasta.
Nel frattempo mettere 20 gr di basilico, mezzo spicchio d'aglio, un cucchiaio d'olio e un cucchiaio di Ketoil MCT in un mixer. Frullare il tutto in modo da ottenere il pesto.
Unire il pesto alla pasta e aggiungere i pomodorini precedentemente tagliati a spicchi e salati.

FASE 1 FASE 2 MANTENIMENTO PROGRAMMI LOWCARB

# Lasagna Light

Contributo di Antonella S.

## INGREDIENTI
## 2 PERSONE

- 2 uova
- 250 ml di latte consentito
- 20 gr di olio di semi
- 20 gr di farina integrale
- 2 cucchiai di ragù
- 1 pizzico di noce moscata
- 1 pizzico di sale
- sale qb
- 2 cucchiai di olio di semi
- mozzarella

**DIFFICOLTA':** *facile*

Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

## PREPARAZIONE

***Per le sfoglie:*** **Sbatti 2 uova aggiungendo un pizzico di sale. Ungere una padella antiaderente e cuocere 4 dischi sottili di frittata.**

***Per la besciamella:*** **riscaldare in un pentolino l'olio di semi, aggiungere la farina integrale mescolando continuamente con una frusta, aggiungere gradualmente il latte, il sale e una grattata di noce moscata. Far cuocere a fuoco lento mescolando di continuo. Spegnere il fuoco e continuare mescolare aggiungendo 2 cucchiai di ragù. Su una teglia rotonda, disporre uno strato di besciamella, un disco di frittata e qualche cubetto di mozzarella, ripetere per 3 volte e infornare a 180 gradi per 25 minuti.**

☒ FASE 1 ☒ FASE 2 ☒ MANTENIMENTO ☒ PROGRAMMI LOWCARB

# Pasta con totani

Contributo di Raffaella M.

## INGREDIENTI
## 1 PERSONA

- 50 gr di pasta proteica "Metodo InForma" o 60 gr Ketopasta
- 200 gr di totani
- 80 gr di pomodorini crudi
- prezzemolo qb
- aglio qb
- olio qb
- sale qb

**DIFFICOLTA':** facile

## PREPARAZIONE

Lavare e tagliare i pomodorini a metà e le zucchine a rondelle
Lavare, pulire e tagliare i totani a pezzetti, metterli in una padella antiaderente con dell'olio e farli cuocere per 4 minuti. Metterli da parte.
Cuocere nella padella a fuoco medio per circa 10 minutile zucchine, unire il prezzemolo e salare.
Nel frattempo far bollire l'acqua e cuocere la pasta.
Una volta cotta, unire il condimento e i pomodori crudi.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

# Risino con pollo al curry

Contributo di Angela S.

## INGREDIENTI 1 PERSONA

- 50 gr di risino Shirataki Metodo InForma
- 40 gr di peperoni crudi
- 200 gr di petto di pollo
- 1 cucchiaino di curry
- succo di 1/2 limone
- sale qb
- pepe qb
- olio qb

**DIFFICOLTA':** facile

## PREPARAZIONE

Tagliare il petto di pollo in bocconcini della stessa dimensione, versare il tutto in una ciotola, aggiungendo un filo d'olio, un cucchiaio colmo di curry, il succo di uno spicchio di limone, il pepe ed il sale. Lasciare il pollo a marinare almeno un'ora per farlo insaporire.

Trascorso il tempo necessario, scaldare una padella e rosolare i bocconcini di pollo.

Tagliare i peperoni in stricioline.

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.

FASE 1 FASE 2 MANTENIMENTO PROGRAMMI LOWCARB

# Tortino al cavolfiore

Contributo di Irene E.

## INGREDIENTI
## 1 PERSONA

- 150 gr di cavolfiore
- 100 ml bicchiere di latte
- 20 gr di parmigiano
- 50 gr di Keto Pangrattato "Metodo InForma"
- 20 gr di formaggio spalmabile light
- olio evo qb
- sale e pepe qb
- curry o paprika

**DIFFICOLTA':** *facile*

Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

## PREPARAZIONE

**Lavare e tagliare il cavolfiore e frullarlo nel mixer con il latte.**
**Ottenuto l'impasto aggiungere il pangrattato, il parmigiano, il sale e le spezie.**
**Prendere dei pirottini, versare un goccio d'olio e 2 cucchiai dell'impasto creato precedentemente, aggiungere un cucchiaino di formaggio al centro e ricoprire con dell'altro impasto.**
**Ripetere la stessa operazione con gli altri pirottini.**
**Cuocere in forno a 180 gradi per 10/15 minuti circa.**

☒ FASE 1 ☒ FASE 2 ☒ MANTENIMENTO ☒ PROGRAMMI LOWCARB

# Pizzette light

Contributo di Antonella S.

## INGREDIENTI
## 2 PERSONE

- 100 gr di farina di kamut
- 1 pomodoro San Marzano
- lievito per pane
- dolcificante "ZeroSugar"
- 2 bocconcini di mozzarella
- cipolla qb
- basilico fresco qb
- olio  e sale qb

**DIFFICOLTA':** *facile*

Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

## PREPARAZIONE

**Preparare i panetti utilizzando 100 gr di farina di kamut, un pizzico di lievito per pane, sale, acqua tiepida, impastare e lasciare riposare.**
**Nel frattempo prendere il pomodoro San Marzano sbollentarlo, tagliarlo a pezzettini e farlo saltare in un pentolino con della cipolla, un cucchiaino d'olio, un cucchiaio di acqua, sale, un pizzico di ZeroSugar, basilico fresco e successivamente passarlo al mixer.**
**Stendere i panetti su una teglia con della carta forno e condire con il pomodoro e due bocconcini di mozzarella. Cuocere in forno a 200 gradi per 20 minuti almeno (secondo il grado di cottura preferito).**

☒ FASE 1 ☒ FASE 2 ☒ MANTENIMENTO ☒ PROGRAMMI LOWCARB

# Frittata con i finocchi

Contributo di Emanuela E.

## INGREDIENTI 1 PERSONA

- 1 uovo
- 250 gr di finocchi
- 100 gr di pomodori pachino
- 1 cc di olio evo
- sale 1 pz
- foglie di basilico qb

**DIFFICOLTA':** facile

## PREPARAZIONE

Lavare e dividere i finocchi in quattro parti e lasciarli a bagno per qualche minuto, poi prendere una mandolina e tagliare i finocchi a listarelle.
Fare la stessa cosa con i pomodorini.
Nel frattempo, sbollentare i finocchi, scolarli e metterli in padella, lasciando qualche ciuffetto da parte che servirà per la decorazione.
Condire i finocchi con olio e sale e unire un uovo precedentemente sbattuto e salato.
Cuocere la frittata da entrambi i lati e infine impiattare.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

# Polpette di zucchine

Contributo di Jessica D.F.

## INGREDIENTI
## 1 PERSONA

- 400 gr di zucchine tritate
- 2 uova
- sale qb
- pepe qb
- noce moscata qb
- prezzemolo qb

**DIFFICOLTA':** facile

## PREPARAZIONE

Lavare le zucchine, grattuggiarle, e scolarle per allontanare l'acqua di vegetazione. Sbattere l'uovo e mescolarlo con le zucchine, aggiungere il sale, la noce moscata ed il prezzemolo. Formare delle palline e cuocerle in padella antiaderente con un filo d'olio. In alternativa si possono cuocere in forno a 180 gradi per 10/15 minuti.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

# Piadina con pollo

Contributo di Angela S.

## INGREDIENTI
## 1 PERSONA

- 1 piadapizza "Metodo InForma"
- 100 gr di petto di pollo
- 100 gr di lattughino
- 1 cetriolo
- 1/2 finocchio
- 80 gr di pomodori
- sale qb
- olio qb

**DIFFICOLTA':** facile

## PREPARAZIONE

Mettere il pollo in una pentola con dell'acqua e un po' di sale e lessarlo.
Una volta pronto, sfilacciarlo.
Lavare e tagliare i pomodorini a metà, i cetrioli a rondelle, i finocchi a striscioline e spezzare il lattughino.
Prendere una padella, scaldare la piadapizza e verso la fine della cottura mettere il pollo e le verdure.
Una volta cotta mettere un filo d'olio e un pizzico di sale.

FASE 1 FASE 2 MANTENIMENTO PROGRAMMI LOWCARB

# Muffin di bietole

Contributo di Susanna B.

## INGREDIENTI
## 1 PERSONA

- 500 gr di bietola
- 1 uovo
- 50 gr di Keto Pangrattato Metodo InForma
- menta qb
- olio qb
- sale qb

**DIFFICOLTA':** facile

## PREPARAZIONE

Lavare e tagliare la bietola e lessarla in una pentola con dell'acqua.
Lasciarla freddare per qualche minuto e aggiungere l'uovo.
Prendere degli stampini per muffin, mettere un goccio d'olio e il Keto pangrattato e riempirli con l'impasto.
Dare una spolverata di pangrattato e infornare a 200 gradi per 20 minuti.

FASE 1 ✓ FASE 2 ✓ MANTENIMENTO ✓ PROGRAMMI LOWCARB ✓

# Frullato al cetriolo

Contributo di Carla T.

## INGREDIENTI
## 1 PERSONA

- 1 cetriolo
- limone grattugiato
- 1 pizzico di zenzero fresco
- menta qb
- 1 pizzico di dolcificante
- acqua qb

**DIFFICOLTA':** *facile*

## PREPARAZIONE

**Lavare e tagliare il cetriolo a piccoli pezzi e metterli in un frullatore aggiungendo il limone grattugiato, dell'acqua, un pizzico di zenzero, uno di dolcificante e frullare il tutto.**

**Versare in un bicchiere e aggiungere delle foglie di menta per decorare.**

FASE 1 FASE 2 MANTENIMENTO PROGRAMMI LOWCARB

# Nutella Keto

Contributo di Anna M.

## INGREDIENTI
## 1 BARATTOLO

- 150 gr di nocciole tritate
- 10 gr di cacao amaro senza zucchero
- 20 gr di "ZeroSugar"
- 1 cucchiaino d'olio evo
- 1 pizzico di sale

**DIFFICOLTA':** *facile*

## PREPARAZIONE

**Mettere le nocciole in una padella tostarle e successivamente tritarle.**
**Prendere un frullatore (a potenza elevata) e mettere le nocciole tritate, il cacao amaro, lo ZeroSugar, l'olio e il pizzico di sale. Frullare finché non si formerà una crema.**

**N.B. Per chi sta seguendo i percosi "Metodo InForma" contattare i nutrizionisti per sapere quando e quanta se ne può consumare.**

FASE 1 FASE 2 MANTENIMENTO PROGRAMMI LOWCARB

# Brownies proteici

Contributo di Antonella S.

## INGREDIENTI
## 16 PORZIONI

- 2 uova piccole
- 30 gr di farina d'avena
- 100 gr yogurt Total fage 0
- 125 gr di cioccolato fondente
- 75 gr di ZeroSugar
- 30 gr di cacao amaro
- 30 gr di nocciole
- 1/2 cucchiaino di lievito
- 1 pizzico di sale

**DIFFICOLTA':** *media*

Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

## PREPARAZIONE

**Con lo sbattitore, montare lo yogurt con lo ZeroSugar per 2 minuti, poi aggiungere un uovo, quando questo sarà incorporato al composto, aggiungere il secondo uovo.**
**Fondere 75 gr di cioccolato fondente e aggiungerlo al composto lavorando con lo sbattitore.**
**Setacciare la farina e il cacao sul composto e aggiungere il lievito e il pizzico di sale.**
**Amalgamare il tutto e aggiungere 50 gr di cioccolato fondente a scaglie e le nocciole tritate in maniera grossolana.**
**Trasferire il tutto su una teglia piccola livellando in superficie e infornare a 180 gradi per 20/25 minuti. Non appena sarà freddo, tagliare a quadrotti.**

FASE 1 ✗ FASE 2 ✗ MANTENIMENTO ✗ PROGRAMMI LOWCARB ✗

# Biscotti di farro integrali

Contributo di Antonella S.

## INGREDIENTI
## 20 BISCOTTI

- 170 gr di yogurt total fage 0
- 40 gr di fecola di patate
- 100 gr di margarina vegetale
- 120 gr di ZeroSugar
- 1 bustina di lievito per dolci
- 350 gr di farina di farro integrale
- 1 bustina di vanillina
- gocce di cioccolato

**DIFFICOLTA':** facile

Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

## PREPARAZIONE

**Setacciare la farina e metterla nella ciotola, aggiungere gli altri ingredienti e mescolare con un mixer o una planetaria fino a creare un impasto compatto.**
**Inumidirsi le mani e creare delle palline con l'impasto.**
**Metterle sulla leccarda del forno coperta da carta forno e cuocere a 170 gradi per circa 20/25 minuti.**
**Toglierli quando cominciano a colorarsi sui bordi.**

| FASE 1 | FASE 2 | MANTENIMENTO | PROGRAMMI LOWCARB |
|---|---|---|---|
| ☒ | ☒ | ☒ | ☒ |

# Dolcino Fit

Contributo di Samanta F.

## INGREDIENTI
## 1 DOLCE

- 150 gr di yogurt greco 0%
- 20 gr di "pistacchiella"
- 20 gr di "Weetabix" (formelle di frumento integrale)
- 100 ml di latte di mandorla
- essenza alla vaniglia 0 kcal
- caffe qb
- pistacchi qb
- lamponi, fragole o mirtilli

**DIFFICOLTA':** *facile*

## PREPARAZIONE

In una ciotola mescolare lo yogurt con qualche goccia di essenza di vaniglia.
Dividere in due parti: una mescolarla con 10 gr di crema al pistacchio Metodo InForma.
Mischiare il caffè con il latte.
In una ciotolina sbriciolare i "Weetabix", aggiungere un po' alla volta il caffè con il latte e stratificare il composto come base, come secondo strato mettere la metà di yogurt con il pistacchio. Creare un solco al centro e inserire i 10 gr di crema al pistacchio rimasta.
Terminare gli strati con l'altra parte di yogurt. Spolverare con i pistacchi precedentemente tritati, guarnire con la frutta scelta e lasciare almeno 2 ore in frigo.

| FASE 1 | FASE 2 | MANTENIMENTO | PROGRAMMI LOWCARB |
|---|---|---|---|
| ✗ | ✗ | ✓ | ✓ |

Metodo
In Forma