

# VILLA BELLA

ANTIAGING CARE GROUP

## *Ricette primaverili*

STRATEGIC  
NUTRITION®

CENTER

# *Ricette primaverili*

## **PORRIDGE AL TIRAMISÙ**

**Dott.ssa Erica Ferioli**



### **INGREDIENTI**

- 50g fiocchi d'avena
- 100ml latte di avena (o altro latte vegetale)
- 1/2 yogurt greco bianco
- 20g cioccolato extra fondente 85%
- 1 tazzina di caffè
- 1 cucchiaino sciroppo d'acero

### **PROCEDIMENTO**

Cuocere i fiocchi d'avena nel pentolino insieme al latte di avena e a 1/2 tazzina di caffè fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Aggiungi il cioccolato extra fondente spezzato, lasciandolo sciogliere nel porridge caldo.

Nel frattempo mescola l'altra 1/2 tazzina di caffè con lo yogurt greco e lo sciroppo d'acero, poi disponi il tutto sopra al porridge con un cucchiaino. Completa con una spolverata di cioccolato grattugiato.

## *Buon appetito!*

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



# Ricette primaverili

## CHIPS DI PATATE DOLCI CON SALSA YOGURT

**Dott.ssa Erica Ferioli & Sofia Mariani**

### INGREDIENTI

- 1 patata dolce grande
- 2 cucchiaini di amido di mais
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Spezie miste a piacere (sale, paprika, aglio in polvere, cipolla in polvere, origano secco)
- 1 vasetto di yogurt greco 0%
- 1 cucchiaino di senape
- succo di mezzo limone



### PROCEDIMENTO

Pela la patata dolce e tagliala a strisce sottili. Mettila in ammollo in acqua fredda con ghiaccio per almeno 30 minuti. Asciugala molto bene con un canovaccio. Trasferisci le patate in una ciotola e condiscile con olio, spezie e amido di mais. Mescola bene. Disponile su carta forno senza sovrapporle. Cuoci a 200°C per 20 minuti. Girale e cuoci per altri 10 minuti finché diventano dorate e croccanti.

Per la salsa: Unisci yogurt greco 0%, senape, le stesse spezie usate per le patate e il succo di mezzo limone. Mescola tutto fino a ottenere una crema liscia.

Perfette come contorno, aperitivo o snack post-allenamento.

## Buon appetito!

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



# *Ricette primaverili*

## **VELLUTATA DI CAVOLO VIOLA CON FETA**

**Dott.ssa Sofia Mariani**

### **INGREDIENTI**

- 1 cavolo viola
- 1 patata
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Succo di mezzo limone
- 100 g di feta
- Crostini di pane integrale a piacere



### **PROCEDIMENTO**

Taglia a pezzetti cavolo, patata e cipolla. In una pentola scalda l'olio, aggiungi cipolla e patata e lascia rosolare qualche minuto. Unisci il cavolo viola, regola di sale e copri con acqua (quasi fino a livello delle verdure). Cuoci per 25-30 minuti, finché tutto sarà morbido. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia e vellutata.

Preleva un po' di crema in una ciotolina, aggiungi il succo di limone e usala per decorare: vedrai il colore cambiare in modo sorprendente. Completa con feta sbriciolata e crostini integrali.

## *Buon appetito!*

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



# Ricette primaverili

## 3 IDEE PER I TUOI BROCCOLI

**Dott.ssa Erica Ferioli & Sofia Mariani**

### INGREDIENTI

- Pochi ingredienti, quelli che hai in casa, come olio, sale, pepe, spezie, porro, patata, parmigiano o formaggio veg, frutta secca e cereali come pane, crostini o pasta.



### IDEA 1: BROCCOLI AL FORNO

Cimette di broccoli sbollentate 5 minuti, poi in teglia con olio, sale, pepe e paprika. In forno finché diventano dorati e leggermente croccanti.

### IDEA 2: PESTO DI BROCCOLI

Broccoli sbollentati 5 minuti e frullati con 1 manciata di parmigiano, 1 cucchiaino di olio evo, sale e pepe. Perfetto per pasta, crostini o bowl.

### IDEA 3: VELLUTATA DI BROCCOLI

Cuoci in acqua salata 1 broccolo, ½ porro e 1 patata, poi frulla tutto per ottenere una vellutata cremosa e comfort.

*Buon appetito!*

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



# Ricette primaverili

## GNOCCHETTI DI PISELLI

**Dott.ssa Eleonora Missere**

### INGREDIENTI

- 150 g piselli
- 130 g farina (normale o integrale)
- 1 cucchiaino di olio
- ½ cucchiaino di sale

Per il condimento:

- pomodorini secchi a strisce
- 1 cucchiaio di pistacchi tostati senza sale
- una spolverata di ricotta salata



### PROCEDIMENTO

Unisci tutti gli ingredienti fino a creare un panetto morbido ma non appiccicoso. Dividi l'impasto in pezzetti e forma delle palline uguali (circa 3 cm di diametro). In alternativa puoi formare una "biscia" e dividerla in parti uguali e poi creare le palline. Cuoci in acqua bollente salata per 7-8 minuti. Condisci con il nostro suggerimento o a piacere: anche con passata di pomodoro.

*Buon appetito!*

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



# *Ricette primaverili*

## **TORTA DI MELE**

**Dott.ssa Eleonora Missere**

### **INGREDIENTI**

- 3 mele
- 2 uova
- 50 gr di eritritolo
- 150 ml di latte
- 100 gr di farina di avena
- 1 bustina di lievito
- 1 cucchiaino di cannella



### **PROCEDIMENTO**

Mescola gli ingredienti energicamente con una frusta in modo che non si formino grumi. Aggiungi le mele precedentemente sbucciate e tagliate a fettine e mescola delicatamente con le mani.

Metti in forno preriscaldato a 180 gradi per 45 minuti.

*Buon appetito!*

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



# *Ricette primaverili*

## **CREPES PROTEICHE AL CIOCCOLATO**

**Dott.ssa Eleonora Missere**

### **INGREDIENTI**

- 50 g di farina integrale
- 5 g di cacao amaro
- 1 uovo
- 125 ml di latte

Per la farcitura:

- crema proteica keto al cioccolato bianco



### **PROCEDIMENTO**

In una ciotola mescola farina, cacao, uovo e latte fino ad ottenere una pastella liscia. Scalda una padella antiaderente. Versa un mestolo di impasto e distribuiscilo su tutta la superficie. Cuoci qualche minuto per lato finché la crêpe è pronta. Farcisci con la crema proteica e... goditi la merenda!

*Buon appetito!*

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



# *Ricette primaverili*

## **SNACK DI FAGIOLI CROCCANTI**

**Dott.ssa Eleonora Missere**

### **INGREDIENTI**

- 1 scatola di fagioli cannellini (ben scolati)
- 1 cucchiaio di amido di mais (oppure farina)
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di spezie miste a piacere
- Sale q.b.



### **PROCEDIMENTO**

Scola e sciacqua bene i fagioli sotto l'acqua corrente. Tamponali con carta da cucina per asciugarli bene. Mettili in una ciotola e condiscili con sale, spezie, amido di mais e olio evo. Mescola delicatamente fino a distribuirli in modo uniforme. Disponili su carta forno nel cestello della friggitrice ad aria. Cuoci a 200°C per 20 minuti, finché diventano dorati e croccanti.

Trucco: a metà cottura scuoti leggermente il cestello per una croccantezza più uniforme.

## *Buon appetito!*

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



# *Ricette primaverili*

## **PANCAKE ALLA BARBABIETOLA**

**Dott.ssa Eleonora Missere**

### **INGREDIENTI**

- 1 barbabietola piccola in purea
- 40 gr di farina integrale
- 2 albumi (ca 80gr)
- 1 cucchiaino di lievito
- 1 cucchiaino di miele per impasto
- 40 gr di yogurt greco 0%
- manciata di mirtilli (ca 50gr)



### **PROCEDIMENTO**

Mischia insieme prima farina e lievito. A seguire aggiungi albume, barbabietola, miele e yogurt. Dopo aver ottenuto un impasto liscio, aggiungi la metà dei mirtilli. Sporca leggermente la padella con olio e cuoci 4-5 minuti a fuoco basso con il coperchio.

Metti nel piatto un pancake sopra l'altro, guarnisci con un cucchiaino di yogurt greco 0%, i restanti mirtilli e un cucchiaino di miele.

## *Buon appetito!*

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



# *Ricette primaverili*

## **BROWNIE PROTEICO**

**Dott.ssa Eleonora Missere**



### **INGREDIENTI**

- 1 banana matura
- 1 uovo
- 40 gr di yogurt greco 0%
- 5 gr di cacao
- 10 ml di miele

### **PROCEDIMENTO**

Metti tutti gli ingredienti in un blender o frullatore, ottieni un composto liscio e mettilo in un contenitore da friggitorice o forno con diametro 12-15 cm. Cuoci a 200 gradi per 20 minuti. Capovolgi la tortina, dividi in 4 e metti sopra un cucchiaino di crema proteica keto o burro di frutta secca 100%.

*Buon appetito!*

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



# *Ricette primaverili*

## **ROTOLO DI ZUCCHINE**

**Dott.ssa Eleonora Missere**

### **INGREDIENTI**

- 2 zucchine grandi o 4 zucchine medie
- 3 uova
- 60 gr di grattugiato (io ho usato una ricotta salata stagionata)
- farcitura 2 mozzarelle light



### **PROCEDIMENTO**

Grattugia le zucchine, metti mezzo cucchiaino di sale e strizza in un canovaccio o tovagliolo per eliminare l'acqua in eccesso. Aggiungi le uova e il grattugiato e miscela. Metti su una placca da forno distribuendo in modo omogeneo, cuoci in forno a 200 gradi per 20 minuti. Farcisci con la mozzarella a fette, arrotola e rimetti in forno per 10 minuti sempre a 200 gradi in modo che si scioglia la mozzarella. Presenta a fette nel piatto.

*Buon appetito!*

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



# *Ricette primaverili*

## **TACOS DI CAROTE**

**Dott.ssa Eleonora Missere**

### **INGREDIENTI**

Per i tacos

- 3-4 carote
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di grattugiato

Per la farcitura

- 230 gr di ceci
- 3-4 pomodorini
- 3 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaino di origano
- 1 pizzico di sale



### **PROCEDIMENTO**

Frulla le carote lavate, sbucciate e fatte a pezzi con l'uovo e il grattugiato. Fai 3 dischi su unaplaacca da forno e cuoci in forno ventilato a 200 gradi per 15 minuti. Controlla la cottura e quando si staccano, girali per cuocere su i due lati.

Frulla i ceci con olio, pomodorini, origano e sale, fino a creare una crema liscia, se necessario aggiungere un goccio di acqua.

Farcisci i tacos con la crema di ceci e dell'insalatina tipo lattughino o valeriana.

## *Buon appetito!*

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP





# *Ricette primaverili*

**A CURA DEI NOSTRI DOTTORI LAUREATI  
IN SCIENZE DELLA NUTRIZIONE**

**CLAUDIA RAGUZZINI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA  
LORENZO BERGAMI – BIOLOGO HEALTHCARE COORDINATOR**



**STRATEGIC NUTRITION CENTER  
P.ZZA AZZARITA 6/B, 40122, BOLOGNA**

**[www.strategicnutritioncenter.com](http://www.strategicnutritioncenter.com)**

**VILLA BELLA**  
ANTIAGING CARE GROUP



**VILLA BELLA – ANTIAGING CARE GROUP  
VIA SIEPELUNGA 67, BOLOGNA**

**[www.antiagingcaregroup.it](http://www.antiagingcaregroup.it)**