

# Ricettario



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life

**DIETA IPOPROTEICA**  
per il paziente  
con insufficienza  
renale cronica





# Premessa

Abbiamo ideato questa raccolta di ricette a contenuto ipoproteico per dare consigli su come preparare e cucinare un piatto, e anche **per offrire uno strumento educativo**, e per far sì che chi la utilizza diventi pian piano capace di gestire in maniera autonoma il proprio stile alimentare.

Ricordiamo inoltre che il **supporto di un dietista esperto è sempre fondamentale** per una corretta gestione della terapia nutrizionale e che nessuno strumento cartaceo o digitale può avere la pretesa di sostituire questa figura professionale.

## Ricettario a cura di:



**Dott.ssa Claudia D'Alessandro**

Dietista Nutrizionista,  
Dipartimento di Medicina  
Clinica e Sperimentale,  
Università di Pisa



**Dott.ssa Serena Tassi**

Dietista borsista  
presso la sezione di Nefrologia,  
Dipartimento di Medicina,  
Università di Verona





## Ricordiamo che

- tutte le ricette **sono state sperimentate** per valutarne il risultato, la **semplicità di esecuzione e la realizzazione nel minor tempo** possibile;
- il **peso dei cibi** si riferisce agli **alimenti crudi** e privi degli scarti;
- le informazioni nutrizionali si riferiscono ad una porzione se non altrimenti specificato. I calcoli si riferiscono agli alimenti crudi. È sempre bene tenere in considerazione che **con l'ebollizione si riduce il contenuto di sodio, potassio e fosforo** dell'alimento;
- la quantità di sodio riportata nelle tabelle di informazioni nutrizionali **si riferisce al sodio naturalmente contenuto** negli alimenti;
- **legumi** (fagioli, ceci, piselli, fave, lenticchie, soia) sono **consentiti una/due volte la settimana**, bolliti. Si consiglia di non utilizzare l'acqua di cottura;
- **i funghi** sono ricchi di sali minerali, tra i quali fosforo e potassio, pertanto sono **consentiti in piccole quantità** per la preparazione di sughi e condimenti;
- in alcune ricette è previsto **l'uso di panna e burro**, si tratta di alimenti naturalmente iproteici ma in caso di diabete, dislipidemia o sovrappeso il loro utilizzo **dovrebbe essere limitato**;
- nella **dieta ipoproteica** si consiglia di **limitare l'uso del tuorlo d'uovo** per l'elevato contenuto di fosforo. Alcune delle ricette che presentiamo prevedono l'uso di uova intere ma la quantità di fosforo per porzione è comunque limitata;
- le ricette che prevedono **l'uso di carne e pesce sono indicate nella dieta ipoproteica**, e sono invece da evitare nella dieta fortemente ipoproteica;
- **è possibile aggiungere una modica quantità di sale** in base alle indicazioni del nefrologo/dietista.



La dieta ipoproteica svolge un ruolo fondamentale nel trattamento dell'insufficienza **renale cronica**.



Le indicazioni nutrizionali per il paziente con insufficienza renale cronica in trattamento conservativo prevedono un **ridotto contenuto di proteine e di fosforo** e un adeguato apporto di calorie, e hanno lo scopo di **prevenire o correggere** alcuni **sintomi dell'uremia** come la nausea, il vomito e la mancanza di appetito.



La dieta **previene** inoltre l'**accumulo di fosforo** nell'**organismo** e le sue conseguenze, quali **alterazioni ossee e calcificazioni** a carico di molti tessuti tra cui il rene.



Un requisito fondamentale della dieta ipoproteica è di fornire un **elevato quantitativo di calorie** per impedire la perdita di peso e lo sviluppo di uno stato di malnutrizione.





La fonte principale di calorie è rappresentata da alimenti a proteici, costituiti esclusivamente da carboidrati complessi (amidi), che per molti pazienti risultano poco appetibili, con il rischio che il consumo di questi prodotti sia scarso e si determini uno stato di malnutrizione calorica.



Per questo è molto importante che il paziente comprenda che **la dieta non va intesa** come **riduzione** della **quantità** di **alimenti** da introdurre, ma come **limitazione** o **drastica riduzione** di alcuni **cibi** che producono scorie **dannose**.



Nel trattamento del paziente con insufficienza renale cronica **è importante la presenza di una figura professionale dedicata**, il dietista, che supporta il paziente e i familiari nell'individuazione di una dieta personalizzata fornendo consigli su come renderla più appetibile, affrontando e risolvendo i problemi che si possono presentare nel tempo.

Questo tipo di approccio è indispensabile per assicurare il massimo rispetto della dieta, **ottenere** tutti i **benefici che questa**, se correttamente applicata, **può offrire** ai pazienti per un miglioramento della qualità di vita.



# Indice

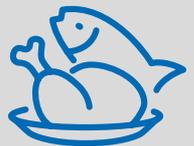
ANTIPASTI



PRIMI



SECONDI



CONTORNI

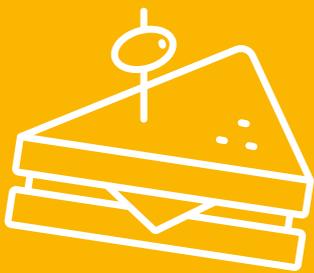


DOLCI



OPZIONI  
VISUALIZZAZIONE





## ANTIPASTI





# Crostini Mediterranei



## Preparazione

Spuntate le melanzane, lavatele e bucatele con una forchetta.

Fatele cuocere in forno a 180° per circa 45 minuti fino ad intenerirle e ad abbrustolire la buccia.

Togliete dal forno le melanzane, privatele della pelle e frullate la polpa con il succo di limone e il pizzico di zucchero.

Aggiungete alla crema così ottenuta il prezzemolo tritato e l'olio.

Tagliate il pane a fettine, disponetele su una placca da forno o su una piastra calda fino a doratura.

Spalmate la crema di melanzane su ciascuna fetta e servite.

### Ingredienti (2 p)

- 50 g pane aproteico
- 300 g melanzana
- 10 g olio Extravergine d'oliva
- 5 g prezzemolo tritato
- 30 g succo di limone
- 1 pizzico di zucchero

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	76 kcal	Fosforo	32 mg
Proteine	1 g	Sodio	38 mg
Grassi	3,5 g	Potassio	145 mg
Carboidrati	10 g	Sale	2,2 mg





TEMPO	DIFFICOLTÀ
30 min	media ★ ★ ☆

# Polpette di pane



## Preparazione

Mettete in ammollo il pane aproteico in una ciotola con la bevanda aproteica e lasciate ammorbidire per alcuni minuti.

Successivamente scolate e strizzate bene il pane, aggiungete l'alburne d'uovo, il parmigiano grattugiato, l'olio e il pepe.

Mescolate il composto e quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati formate con le mani delle polpette e passatele nel pane grattugiato ottenuto tritando finemente in un mixer i grissini aproteici o del pane tostato aproteico.

Scaldare l'olio di semi in una casseruola dai bordi alti e friggete le polpette. Toglietele appena saranno ben dorate e servite. In alternativa potete cuocerle in forno statico a 200° per 20 minuti.

### Ingredienti (1 p)

per 3 polpette circa

- 50 g pane aproteico
- 50 g bevanda aproteica
- 10 g alburne d'uovo
- 10 g parmigiano grattugiato
- 15 g grissini aproteici/  
fette tostate aproteiche
- 1 pizzico di pepe
- 5 g olio Extravergine d'oliva
- olio di semi per friggere

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	180 kcal	Fosforo	53,7 mg
Proteine	2,5 g	Sodio	47 mg
Grassi	6,4 g	Potassio	71 mg
Carboidrati	28 g	Sale	2,8 g





# Crocchette di verdure



## Preparazione

Lessate separatamente le verdure, quindi riducete in purea la carota e la patata, tagliate a cubetti la cipolla.

Mescolate tutto insieme ed aggiungete il prezzemolo e l'aglio tritato, la noce moscata e l'olio, gli albumi e il semolino che occorre per ottenere un impasto di media consistenza.

Formate delle crocchette, passatele nel semolino e posizionatele sulla placca del forno, quindi ungetele con un filo d'olio e cuocetele in forno a 200° fino a che saranno ben dorate.

Servitele tal quali o adagiatevi sopra, un cucchiaino di salsa leggera di pomodoro. Terminate con un ciuffo di basilico.



### Ingredienti (2 pz)



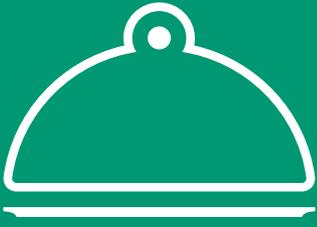
- 1 carota
- ½ cipolla
- 1 patata
- 1 cucchiaino di piselli
- ½ spicchio d'aglio
- prezzemolo
- noce moscata
- pepe
- olio Extravergine d'oliva
- semolino rimacinato finemente
- 2 albumi

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	249 kcal	Fosforo	70,8 mg
Proteine	6,2 g	Sodio	115 mg
Grassi	10,8 g	Potassio	500 mg
Carboidrati	32,3 g	Sale	0,29 mg





PRIMI





# Pasta e cavolfiore al forno



## Preparazione

Sbollentate per 2 minuti il cavolfiore in una pentola con abbondante acqua dopo averlo pulito e tagliato a pezzetti. In un tegame fate rosolare l'olio con lo spicchio d'aglio e il peperoncino. Scolate il cavolfiore e aggiungetelo nel tegame, mescolate per qualche minuto e aggiungete un pizzico di sale.

Aggiungete una quota di acqua pulita nel tegame fino a coprire il cavolo e coprite il tegame con un coperchio. Lasciate cuocere fino a quando il cavolo non sarà morbido.

Cuocete la pasta in una pentola con acqua bollente e aggiungetelo zafferano. Scolate la pasta al dente (1-2 minuti in meno rispetto al tempo di cottura indicato).

In una teglia da forno formate un primo strato di cavolfiore, uno di pasta e una spolverata di parmigiano grattugiato.

Cospargete la superficie con delle fette tostate aprroteiche o dei grissini aprroteici sbriciolati e alcuni tocchetti di burro e infornate a 180° per circa 30 minuti fino a doratura.

### Ingredienti (1 p)



- 80 g pasta aprroteica
- 100 g cavolfiore
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato
- 10 g grissini aprroteici o pane tostato aprroteico
- 1 spicchio d'aglio
- 10 g burro
- 10 g olio Extravergine d'oliva
- 1 pizzico di peperoncino
- ½ bustina di zafferano

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	228 kcal	Fosforo	77 mg
Proteine	3 g	Sodio	39 mg
Grassi	8 g	Potassio	190 mg
Carboidrati	36 g	Sale	2,3 g





# Tagliatelle ai funghi porcini



## Preparazione

Affettate i funghi porcini dopo averli puliti accuratamente.

Fate appassire l'aglio in una padella con un filo d'olio a fuoco basso per 3-4 minuti, poi togliete l'aglio e aggiungete i funghi e il prezzemolo tritato.

Mescolate e coprite con un coperchio e fate cuocere per 10 minuti.

Cuocete le tagliatelle in una pentola di acqua bollente rispettando il tempo di cottura indicato sulla confezione. A cottura ultimata scolate la pasta e aggiungetela ai funghi.

Se volete, aggiungete un'altra spolverata di prezzemolo e servite.

- Ingredienti (1 p.)** 
- 80 g tagliatelle aproteiche
  - 90 g funghi porcini freschi
  - 1 spicchio d'aglio
  - 5 g prezzemolo tritato
  - 10 g olio Extravergine d'oliva

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	196 kcal	Fosforo	89 mg
Proteine	2,2 g	Sodio	22 mg
Grassi	3,7 g	Potassio	140 mg
Carboidrati	38 g	Sale	1,3 g





# Crespelle con ripieno di besciamella e verdure



## Preparazione

Portate ad ebollizione il latte. Fate sciogliere il burro a fuoco basso, a parte, aggiungendo il cucchiaino di amido. Diluite con il latte utilizzando una frusta da cucina per evitare grumi e fate cuocere per alcuni minuti, fino a che la salsa non si sarà addensata. Unite un po' di noce moscata. Montate gli albumi con il latte e le spezie, aggiungete la farina a pioggia per ottenere una pastella omogenea. Ungete un padellino antiaderente cuocendo le crespelle da ambo i lati.

**Ripieno:** pulite tutte le verdure e sbollentatele per due minuti\* quindi tagliate il tutto a julienne ed il pomodoro a cubetti piccoli.

A parte tritate la cipolla e lasciatela appassire nell'olio, aggiungete le verdure e portatele a cottura, quindi, lontano dal fuoco aggiungete il pomodoro. Farcite le crespelle ponendo al centro di ciascuna un cucchiaino di besciamella e uno di verdure e arrotolatele.

In una pirofila da forno mettete besciamella sul fondo, quindi, disponete le crespelle farcite e ricopritele con altra besciamella.

Cospargete la superficie con dei fiocchetti di burro, infornate per 10 minuti sotto il grill a 180° fino a che non si sia formata una crosticina croccante.

### Ingredienti (6 p.)

- 2 albumi
- 125 gr bevanda aproteica o latte di riso
- 40 gr farina di ceci
- pepe
- olio per ungere il padellino

### Per il ripieno

- 100 gr funghi
- ½ carota
- 1 zucchina
- ½ pomodoro tagliato sottile
- ½ cipolla
- basilico
- olio Extravergine d'oliva

### Per la besciamella

- 100 gr latte aproteico (in alternativa panna vegetale da cucina)
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 1 cucchiaino di burro
- noce moscata

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	128 kcal	Fosforo	66 mg
Proteine	4,5 g	Sodio	69 mg
Grassi	7 g	Potassio	202 mg
Carboidrati	12,2 g	Sale	4 g

\*questa operazione non va effettuata per i funghi e per il pomodoro





# Insalata di riso con piselli



## Preparazione

Lessate il riso in abbondante acqua rispettando il tempo di cottura indicato sulla confezione, scolate e sciacquate con acqua fredda per fermare la cottura.

Nel frattempo lessate i piselli, la carota e la zucchina tagliata a rondelle (conviene aggiungere la zucchina qualche minuto dopo perché cuoce prima).

Quando la verdura è quasi cotta, scolate e ponete in una padella dove è stato aggiunto precedentemente l'olio, il peperoncino e lo spicchio d'aglio.

Saltate la verdura qualche minuto e lasciatela freddare. Spegnete il fuoco, aggiungete il riso, mescolate accuratamente e ponete nel contenitore porta-pranzo.

Il piatto può essere consumato anche caldo: in questo caso una volta saltata la verdura aggiungete subito il riso, mescolate mantenendo il fuoco basso quindi ponete in un contenitore termico per mantenerlo caldo.

### Ingredienti (1 p)



- 60 g riso (parboiled o a proteico)
- 60 g piselli freschi o surgelati
- 1 spicchio d'aglio
- ½ carota
- ½ zucchina
- peperoncino
- 2 cucchiaini di olio Extravergine d'oliva

## Valori Nutrizionali

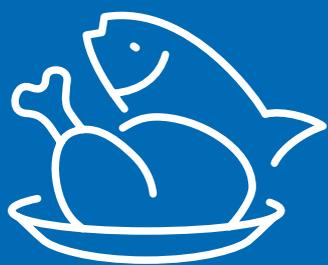
1 PORZIONE

Calorie	465 kcal	Fosforo	184 mg
Proteine	9,6 g	Sodio	52,2 mg
Grassi	20 g	Potassio	402 mg
Carboidrati	64,5 g	Sale	3 g

### NOTE

Il consumo di riso è consentito una/due volte alla settimana (salvo diversa indicazione del dietista/nefrologo).





SECONDI





# Petti di pollo in besciamella



## Preparazione

Iniziate a preparare la besciamella sciogliendo in una casseruola il burro a fuoco lento; togliete dal fuoco e aggiungete poco alla volta la farina aproteica. Aggiungete a filo la bevanda aproteica sempre mescolando. Rimettete la casseruola sul fuoco e mescolate finché il composto inizia ad addensarsi. Spegnete il fuoco e lasciate da parte.

Spianate i petti di pollo. Passate le fettine nella farina aproteica. Scaldate un filo d'olio in una padella e disponetevi sopra i petti di pollo. Quando saranno ben rosolati metteteli in una pirofila da forno, e versate sopra la besciamella.

Cuocete in forno a 200° per circa 10 minuti per gratinare i petti di pollo e servite.

- Ingredienti (2 p)** 👤👤
- 100 g petto di pollo
  - 20 g farina aproteica (in alternativa amido di mais)
  - 30 g olio Extravergine d'oliva
- Per la besciamella**
- 200 g bevanda aproteica
  - 20 g burro
  - 20 g farina aproteica (in alternativa amido di mais)

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	275 kcal	Fosforo	193 mg
Proteine	25,6 g	Sodio	40,2 mg
Grassi	12,2 g	Potassio	266 mg
Carboidrati	18,5 g	Sale	2,4 g





# Filetti di merluzzo impanati



## Preparazione

Preparate la pastella in una terrina con la farina aproteica e l'albume. Mescolate con una frusta.

Scaldate abbondante olio in una casseruola.

Immergete il merluzzo nella pastella e appena l'olio sarà caldo ponetelo nella casseruola a friggere fino a doratura.

In alternativa è possibile cuocere il merluzzo in forno a 180° per circa 15-20 minuti.

### Ingredienti (1 p)



- 100 g filetto di merluzzo fresco
- 20 g farina aproteica
- 1 albume d'uovo
- 100 ml bevanda aproteica
- olio di semi per friggere

## Valori Nutrizionali

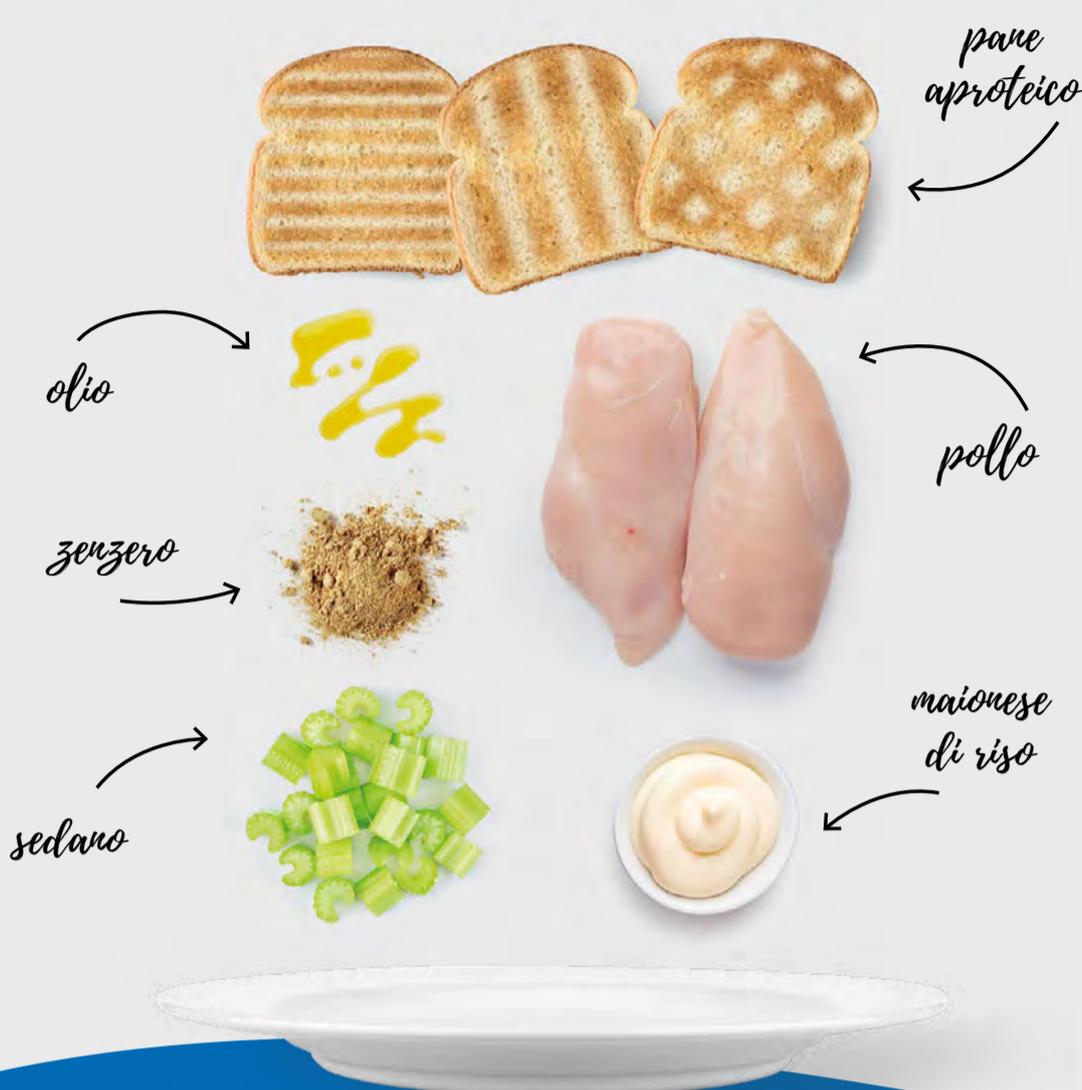
1 PORZIONE

Calorie	210 kcal	Fosforo	187 mg
Proteine	15,2 g	Sodio	63 mg
Grassi	10,9 g	Potassio	252 mg
Carboidrati	11,7 g	Sale	3,7 g





# Sandwich con pollo



## Preparazione

Tagliate il pollo a striscioline, lessate, scolate e passatelo in padella con un cucchiaino di olio secondo la quantità giornaliera consentita.

Tagliate il sedano a rondelle e condite con l'olio rimasto. Tostate le fette di pane.

Spalmate la maionese di riso sulla prima fetta di pane, disponete il pollo sulla fetta, poi il sedano, spolverate con zenzero (se gradito), disponete sopra la seconda fetta e ripetete l'operazione, quindi chiudete con la fetta rimasta spalmando un po' di maionese sulla superficie interna.

Schiacciate il sandwich e tagliate a metà formando due triangoli.

Schiacciate il sandwich e tagliate a metà formando due triangoli.

- Ingredienti (1 p.)** 
- 3 fette da 20 g circa ciascuna pane aproteico
  - 80 g petto di pollo
  - 50 g sedano
  - 3 cucchiaini di maionese di riso
  - 2 cucchiaini di olio
  - zenzero in polvere

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	553 kcal	Fosforo	190 mg
Proteine	20 g	Sodio	79 mg
Grassi	35,5 g	Potassio	436 mg
Carboidrati	38,4 g	Sale	4,6 g





# Puré di fagioli



## Preparazione

Mettete a bagno i fagioli in acqua tiepida. Scolate e metteteli in un pentola grande con acqua fredda. Fate bollire per circa un'ora quindi scolate dall'acqua di cottura che deve essere scartata. Quindi metteteli in una pentola con acqua pulita, insieme alla cipolla, il sedano, la carota ed il prezzemolo e lasciate cuocere qualche minuto. Scolate l'acqua e passate tutto con il passaverdure oppure con un frullatore ad immersione.

Versate la purea in una pentola, aggiungete il cucchiaino d'olio, ritirate a fuoco vivace mescolando con un cucchiaino di legno o in silicone finché il composto non sarà ben compatto.

Aggiungete due cucchiaini di latte di riso per dare al composto la consistenza di un puré, mescolate bene e servite caldo.



- Ingredienti (1 p)** 
- 50 g fagioli secchi
  - 1/4 di cipolla
  - 1/2 costa piccola sedano
  - 1/2 carota
  - qualche foglia di prezzemolo
  - 2-3 cucchiaini di latte di riso caldo
  - 1 cucchiaino di olio Extravergine d'oliva

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	420 kcal	Fosforo	324 mg
Proteine	17,7 g	Sodio	79 mg
Glucidi	68,6 g	Potassio	1003 mg
Lipidi	10,1 g	Sale	0,2 g

### NOTE

Il peso dei fagioli cotti è circa 3 volte quello dei fagioli secchi (es. 50 g di fagioli secchi corrispondono all'incirca a 150 g di fagioli cotti). Si ricorda che i legumi sono vegetali ma sono ricchi di carboidrati e proteine. Queste, pur non essendo nobili come quelle della carne, vi si avvicinano molto e pertanto non dovrebbero essere utilizzate come un contorno.

L'abbinamento ideale è con i cereali, cioè pane, pasta, riso, farro, orzo, kamut, ecc. I legumi sono ricchi di potassio quindi dopo la bollitura è importante eliminare l'acqua di cottura.

**Il piatto prevede già la presenza di verdure quindi, in caso di terapia dialitica, evitare di consumare altre verdure come contorno.**





## CONTORNI





# Patate con uovo



## Preparazione

Pulite le patate e tagliatele in piccoli cubetti, quindi lessatele.

Scolatele e ponetele di nuovo in un padellino.

A parte, schiacciate grossolanamente il pepe ed unitelo all'albume sbattuto con il cucchiaino di latte.

Versate il composto così ottenuto sulle patate rimesse sul fuoco, mescolate velocemente fino a che l'uovo non si sia rappreso e servite subito.

### Ingredienti (1 p)

- 150 g patate
- 1 cucchiaino pepe misto fresco in grani
- 1 cucchiaino di latte
- 1 albume
- 1 rametto di timo fresco

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	148 kcal	Fosforo	95,4 mg
Proteine	7,1 g	Sodio	6,4 mg
Grassi	1,9 g	Potassio	916 mg
Carboidrati	27,5 g	Sale	4,5 g

### NOTE

Si raccomanda di non aggiungere ulteriori fonti di proteine al piatto.





# Verdure in agrodolce



## Preparazione

Pulite e lessate i cavolini di Bruxelles e le cipolline, scolate e tenete da parte.

In una padella scaldate l'olio, unite i cavolini e le cipolline.

Aggiungete due cucchiaini di acqua calda, lo zucchero di canna, poco pepe e cuocete fin quando lo zucchero non si sarà sciolto completamente.

Quindi unite l'aceto di mele, fate evaporare e servite.

### Ingredienti (1 p)

- 50 g cipolline borretane
- 50 g cavolini di Bruxelles
- aceto di mele
- 1 pizzico di pepe
- ½ cucchiaino di zucchero di canna
- 1 + ½ cucchiaino di olio Extravergine d'oliva

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	181 kcal	Fosforo	51 mg
Proteine	2 g	Sodio	11 mg
Glucidi	9,6 g	Potassio	240 mg
Lipidi	15,3 g	Sale	0 mg

### NOTE

Evitare il contorno se il primo piatto o la pietanza sono a base di verdure.





# Carciofi alla fiorentina



## Preparazione

Lessate i carciofi, scolate e lasciate raffreddare. Togliete le foglie esterne più dure. Disponete i carciofi in una pirofila e cospargete con il prezzemolo e un pizzico di pepe ed il prosciutto cotto. Unite l'olio e poca acqua.

Coprite con carta da forno e infornate alla temperatura massima possibile.

Prima di servire aspettate qualche minuto.

### Ingredienti (1 p)

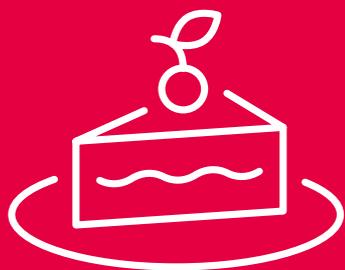
- 2 carciofi
- 1 cucchiaio di prezzemolo
- 10 g prosciutto cotto senza polifosfati
- 2 cucchiai di olio Extravergine d'oliva
- poco aceto
- 1 spicchio d'aglio
- pepe nero

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	235 kcal	Fosforo	126 mg
Proteine	6 g	Sodio	264 mg
Glucidi	2,8 g	Potassio	587 mg
Lipidi	21,8 g	Sale	0,7 mg





DOLCI



# Pan di Spagna



## Preparazione

Scaldare appena l'acqua e, con una frusta, sciogliere lo zucchero, quindi aggiungere il burro morbido, la farina ed il lievito miscelati a cucchiai, alternandole ai cucchiai di latte, di acqua, di olio e agli aromi.

In ultimo aggiungete gli albumi montati a neve ben ferma. Versate in una tortiera imburrata e spolverata con farina di riso.

Infornate per 30/35 minuti a 180°. È ottimo da solo o come base per torte farcite. Si può conservare per alcuni giorni o congelare.

Un'ottima variante si può ottenere aggiungendo all'impasto delle scorzette di arancia candita.

**Ingredienti (12 p.)**

- 4 albumi 
- 12 cucchiai di acqua
- 20 gr burro
- 4 cucchiai di olio Extravergine d'oliva
- 150 gr zucchero
- 250 gr farina (100 gr farina di riso, 75 gr fecola, 75 gr amido di frumento)
- buccia di limone grattugiata o vaniglia
- 1 bustina lievito per dolci

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	171 kcal	Fosforo	30,4 mg
Proteine	2,5 g	Sodio	25,6 mg
Grassi	5 g	Potassio	147 mg
Carboidrati	30,6 g	Sale	1,5 g



# Coppette di fragola e panna



## Preparazione

Preparate lo sciroppo sciogliendo sul fuoco i 6 cucchiari di acqua uniti ai 6 cucchiari di zucchero. Fate raffreddare e aromatizzate con il liquore.

Rivestite ogni coppetta monoporzione con le fette di pan di spagna bagnate nello sciroppo.

Aggiungete 2 cucchiari di panna montata e conservate le coppette in frigo.

A parte lavate le fragoline e mettetele in una bacinella con zucchero e succo di limone.

Al momento del servizio completate le coppette con le fragoline e qualche foglia di menta.

- Ingredienti (6 p)* 
- ½ pan di spagna tagliato a fette sottili
  - 1 bicchierino di liquore
  - 2 cucchiari di zucchero
  - 6 cucchiari di acqua
  - 12 cucchiari di panna montata
  - succo di ½ limone
  - fragoline di bosco e foglie di menta

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	248 kcal	Fosforo	43,3 mg
Proteine	2,6 g	Sodio	21,8 mg
Grassi	6 g	Potassio	193 mg
Carboidrati	47,5 g	Sale	1,3 mg

# Torta di zucca



## Preparazione

Iniziate con la preparazione della frolla mettendo in un mixer farina e burro freddo fino a formare un composto sabbioso che disporrete a fontana sul piano di lavoro. Aggiungete lo zucchero, l'uovo intero e gli albumi e impastate rapidamente.

Formate una palla con l'impasto e avvolgetela nella pellicola per alimenti e mettetela in frigo per almeno 30 minuti.

Preparate la farcitura cuocendo in forno la zucca tagliata a tocchetti.

Una volta cotta trasferitela in una pentola, aggiungete lo zucchero di canna, l'uovo, la bevanda aproteica, la cannella, la noce moscata e lo zenzero. Mescolate schiacciando la purea di zucca con una forchetta. Fate addensare la crema per circa 5-10 minuti a fuoco lento.

Togliete la frolla dal frigo e stendetela con un mattarello. Foderate uno stampo da 26 cm di diametro imburrato. Bucherellate il fondo della frolla con una forchetta e poi versatevi la crema di zucca. Con la frolla rimanente fate delle striscioline e adagiatele sulla superficie. Cuocete in forno preriscaldato a 200° per 20-30 minuti.

### Ingredienti (6 p)



- 500 g farina aproteica
- 200 g burro
- 185 g zucchero
- 1 uovo intero
- 2 albumi
- 2 g estratto di vaniglia
- Per la farcitura**
- 800 g zucca gialla
- 70 g zucchero di canna
- 1 uovo intero
- 100 g bevanda aproteica
- 5 g cannella in polvere
- 1 pizzico di zenzero in polvere
- 1 pizzico di noce moscata

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE



Calorie	229 kcal	Fosforo	43 mg
Proteine	1,9 g	Sodio	24,2 mg
Grassi	9 g	Potassio	104 mg
Carboidrati	35 g	Sale	1,4 g

# Panna cotta



## Preparazione

Scaldate la panna con lo zucchero portandola a bollore, quindi scioglietevi la vaniglia. A parte mettete a bagno la colla di pesce in acqua fredda per 10 minuti, quindi strizzatela bene e scioglietela nel latte caldo, una volta giunto a ebollizione.

Versate il latte nel pentolino contenente la panna ed amalgamate bene. Disponete il composto ottenuto in stampini monoporzione, precedentemente bagnati con acqua fredda. Ponete in frigorifero a rassodare.

Fate appassire i frutti di bosco in una padella con lo zucchero, quindi versate il preparato in una ciotola e frullate con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema morbida.

Servite la panna cotta con la salsa ai frutti di bosco.



**Ingredienti (4 p)** 

- ½ lt panna da cucina
- 1 dl latte a proteico o di riso
- 10 gr colla di pesce
- vanillina

**Per la salsa ai frutti di bosco**

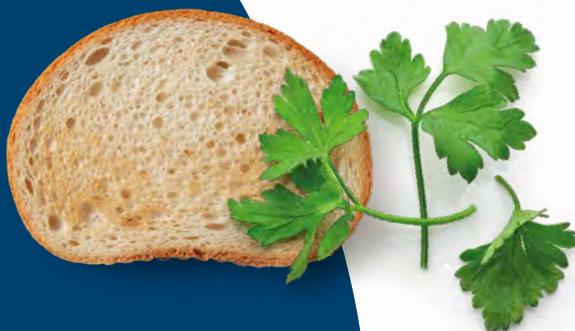
- 10 cucchiaini di frutti di bosco
- 4 cucchiaini di zucchero

## Valori Nutrizionali

1 PORZIONE

Calorie	172 kcal	Fosforo	38,8 mg
Proteine	1,8 g	Sodio	23,5 mg
Grassi	10,4 g	Potassio	93,8 mg
Carboidrati	18,9 g	Sale	1,4 g

*Ci auguriamo con questi  
esempi pratici di aiutarvi  
nelle scelte alimentari  
quotidiane in modo  
da rendere la vostra  
dieta piú gradevole  
e varia!*



# OPZIONI VISUALIZZAZIONE

VISUALIZZA  
SU COMPUTER



**IOS:** per salvare il Ricettario sul telefono premere sul pulsante **CONDIVIDI**  del browser e selezionare l'opzione **SALVA SU FILE**

**ANDROID:** il PDF del Ricettario verrà direttamente scaricato e memorizzato nella cartella "Download" del dispositivo.

