

# DIETA DASH

*24 sfiziose ricette*



2014 Realizzato da [WEBMARK](#)

**ANTIPASTI**

[BRUSCHETTE DI VERDURE](#)  
[FANTASIA MEDITERRANEA](#)  
[INSALATINA SETTEMBRINA](#)  
[POMODORI CRUDI RIPIENI](#)  
[TORTINI DI STOCCAFISSO E ROBIOLA](#)  
[UOVA RIPIENE DI RICOTTA](#)

**PRIMI**

[LASAGNA VEGETARIANA](#)  
[MINISTRA DI PORRI E VERZA](#)  
[RISOTTO DI PESCE E PEPERONI](#)  
[PASTA VERDE AL PESTO E ZUCCHINE](#)  
[PORRI VELLUTATI](#)  
[ZUPPA DI FAGIOLI](#)

**SECONDI**

[CAPONATA LEGGERA](#)  
[FETTINE DI TACCHINO ALL'ARANCIA](#)  
[SORPRESA DI PAGELLO](#)  
[POLPETTINE DI PESCE E FAVE](#)  
[POLPETTE DI POLLO](#)  
[VERZE RIPIENE](#)

**DOLCI**

[ARANCE GOLOSE](#)  
[BUDINO DI RISO ALLA FRUTTA](#)  
[CREMA DI FRAGOLE ALL'AVENA](#)  
[FRAGOLE E YOGHURT AL BICCHIERE](#)  
[MELE AUTUNNALI](#)  
[CIAMBELLA DEGLI ANGELI](#)

*Questo libro è stato creato da dietadash.it , per cui sono vietati gli usi commerciali dello stesso .*

*E' consentita la riproduzione totale dell'opera e delle parti libere dal diritto d'autore.*

*E' consentita la diffusione tramite web, carta stampata o altro mezzo di diffusione di questo eBook purché si citi il nome degli autori (o il link <http://dietadash.it/>) sul sito che ospiterà il libro. In nessun caso può essere chiesto un compenso per la condivisione di questo libro.*

***Il materiale può essere protetto da copyright.***

*Il testo e alcune immagini contenuti in questo eBook sono stati tratti da internet e valutati di pubblico dominio.*

*Non è intenzione degli autori violare le leggi vigenti in materia di copyright, nemmeno, eventualmente, in casi accidentali.*

*(Per questo motivo:*

*qualora qualcuno rivendicasse la paternità di parti di questo eBook e/o si ritenesse danneggiato e/o leso nei suoi diritti per l'utilizzo da parte nostra fatto sul sito, davanti a un eventuale errore da parte nostra, sempre comunque, commesso in perfetta buona fede, tale persona/e/ente potrebbe contattarci attraverso il sito:*

*<http://dietadash.it>)*

**Va infine ricordato che prima di iniziare una dieta bisognerebbe sempre rivolgersi al proprio medico curante per verificare le condizioni di salute iniziali e valutare al meglio la propria idoneità fisica verso la cura dimagrante che si sta per intraprendere!**

# BRUSCHETTE DI VERDURE

Antipasti

**Difficoltà:** Media  
**Tempo di preparazione:** 30 min  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
1 melanzana  
1 peperone rosso  
1 peperone giallo  
1/2 cipolla bianca  
10 pomodorini ciliegini  
Origano  
2 cucchiai di olio extravergine di oliva  
4 fette di pane integrale

## Preparazione:

Lavare accuratamente le verdure. Iniziare a tagliare i peperoni privandoli dei semi e tagliateli a fettine; prendere i pomodorini e tagliateli a metà e poi passate a tagliare la melanzana.

In una padella antiaderente versare l'olio e la mezza cipolla precedentemente tritata poi aggiungete le nostre verdure insieme a mezzo bicchiere d'acqua e lasciate cuocere con il coperchio per circa 20 minuti.

A questo punto togliete dal fuoco e condite con l'origano. Nel forno o sulla piastra fate abbrustolire le fettine di pane e una volta durate coprite con le verdure e servitele calde.



## Lo sapevate che:

"L'olio extravergine di oliva ha un alto contenuto vitaminico, soprattutto di vitamine A ed E, la cui quantità dipende dalla varietà delle olive, ma soprattutto dalla qualità.

Ecco perché è importante fare attenzione a ciò che si acquista, ricordando che quanto più scarsa sarà la qualità, tanto più basso sarà contenuto di vitamine."





**Difficoltà:** Molto facile  
**Tempo di preparazione:** 10 min.  
**Dosi:** 4 persone



## Ingredienti:

2 pompelmi rosa  
2 mele rosse biologiche  
2 carote  
2 zucchine  
1 cestino di lamponi  
Mezzo cespo di insalata riccia novella  
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva  
Pepe nero

## Preparazione:

Lavare accuratamente l'insalata tagliandola in piccoli pezzi poi passate alle zucchine lavatele e tagliatele a julienne così come pure le carote una volta pelate.

Sbucciate i pompelmi e divideteli in spicchi cercando di eliminare la pellicina che li ricopre. Una volta lavate le mele, senza togliere loro la buccia, tagliatele a fettine sottili.

A questo punto inizia la preparazione estetica del nostro semplice ma gustosissimo piatto.

Su un bel piatto piano stendete come base la nostra insalata tagliata e poi passate ad ornare secondo il vostro estro disponendo le fettine di mela, le zucchine e le carote, il pompelmo ed infine al centro con i nostri lamponi.

Condite con l'olio e il pepe.

## Lo sapevate che:

"Il pompelmo contiene vitamina C e insieme ai flavonoidi, anch'essi presente in questo agrume, rafforza il nostro sistema immunitario e protegge dai radicali liberi."



# INSALATINA SETTEMBRINA

Antipasti

## Ingredienti:

4 fichi  
1 grappolo di uva nera  
1 mela rossa  
8 gherigli di noci  
Mezzo cespo di insalata  
riccia novella  
4 cucchiaini di olio extra  
vergine d'oliva

**Difficoltà:** Molto facile  
**Tempo di  
preparazione:** 6 min.  
**Dosi:** 4 persone

## Preparazione:

Lavate bene la frutta e tagliate la mela a fette lasciando la buccia e i fichi a spicchi. Rompete le noci e spezzettate i gherigli grossolanamente. Prendete 4 coppette da macedonia e disponete all'interno l'insalata spezzettata e successivamente l'uva, le mele e loci e i fichi. Condite ciascuna porzione con un cucchiaino di olio.



## Lo sapevate che:

"Le noci sono altamente caloriche ma non vanno eliminate dalla nostra dieta ma vanno consumate in quantità ridotte, questo perché contengono sostanze come grassi, proteine e fibre e sono ricche di vitamine e minerali tra cui il potassio."

# POMODORI CRUDI RIPIENI

Antipasti

**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 10 min.  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
2 pomodori grandi  
300 gr. Di formaggio in fiocchi  
1 patata  
Pepe nero  
Finocchietto selvatico  
Erba cipollina  
4 fette di pane  
timo

## Preparazione:

Pelate una patata e fatela lessare; successivamente tagliatela a cubetti

Lavate i pomodori e tagliateli a metà privandoli dei semi e della polpa. Lavate l'erba cipollina e tagliatela finemente.

In una terrina inserire il formaggio, l'erba cipollina, il pepe, il timo e mescolate delicatamente.

A questo punto inserire il nostro composto nel mezzo pomodoro e aggiungete qualche cubetto di patata e il finocchietto selvatico.

Ora prendete le fette di pane e fatele abbrustolire nel forno a 180° per 5 min.

Servite ogni pezzo di pomodoro su una fettina ancora calda di pane.



## Lo sapevate che:

"Il pomodoro è una verdura povera di calorie ma con un buon contenuto di minerali e oligoelementi tra cui il potassio e un buon apporto di vitamine del gruppo A (betacarotene), B, C."



# TORTINI DI STOCCAFISSO E ROBIOLA

Antipasti

**Difficoltà:**  
Abbastanza facile  
**Tempo di preparazione:** 1 ora  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
500 gr. Di stoccafisso ammollato  
50 gr. Di robiola fresca  
2 zucchine  
2 carote  
1 patata  
1 spicchio d'aglio  
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
Maggiorana  
Basilico

## Preparazione:

In abbondante acqua bollente immergete lo stoccafisso e lessatelo per circa 20 minuti. Scolatelo e pulitelo togliendone la pelle e le lisce e sbrigliatelo con le mani; a questo punto lasciatelo riposare in una terrina insieme al trito d'aglio e a due cucchiaini di olio.

Prendiamo le nostre verdure lavatele e tagliate a rondelle le zucchine e le carote; pelate la patata e tagliatela a cubetti.

Fatele saltare con un cucchiaino di olio e insaporire con la maggiorana .

Prendere la terrina con il nostro stoccafisso e inserite la robiola ora con un frullatore ad immersione amalgamare il tutto.

Distribuire il composto in 4 stampi leggermente imburrati e cuocete in forno a 180° per circa 25 min.

Una volta cotti adagiateli su un piatto da portata e guarniteli con le nostre verdure e 2 foglie di basilico.



## Lo sapevate che:

"Lo stoccafisso non è altro che il merluzzo essiccato ( il baccalà invece è merluzzo sotto sale) ed è un pesce ricco di proteine, vitamina B, ferro, calcio e OMEGA 3. Contiene acidi grassi polinsaturi utili per controllare la pressione sanguigna e ostacolano l'accumulo di sostanze grasse nelle arterie."



# UOVA RIPIENE DI RICOTTA

Antipasti



**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 10 min.  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
4 uova  
4 acini di uva bianca  
50 gr. di ricotta  
Pepe rosa  
Erba aromatica ( a piacere)

## **Preparazione:**

Prendete una pentola e portatela ad ebollizione; a questo punto immergete le uova (toglietele dal frigo in tempo in modo che siano a temperatura ambiente) e lasciatele cuocere per circa 3 minuti.

A questo punto toglietele dalla pentola e passatele sotto l'acqua fredda successivamente posizionatele nei portauovo.

Togliete il guscio dalla parte superiore e tagliare orizzontalmente come un cappuccio in modo da estrarre con un cucchiaino il tuorlo.

Passate a questo punto il tuorlo e la ricotta in una padella per circa 2 min poi spegnete e aggiungere il pepe.

Farcite le uova con il ripieno e decorate con l'acino d'uva e erba aromatica a vostro piacimento.



## **Lo sapevate che:**

"L'uovo è un alimento facilmente digeribile; contiene buone quantità di vitamine e sali minerali ed il suo contenuto di grassi rientra nella media degli altri alimenti proteici."



# LASAGNA VEGETARIANA

Primi

**Difficoltà:** Non facile  
**Tempo di preparazione:** 1 ora  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
500 gr di lasagne fresche  
4 melanzane  
500 g. di pomodori  
1 rametto di rosmarino  
6 cucchiari di olio extra vergine  
½ litro di latte scremato  
Noce moscata

## Preparazione:

Prepariamo la besciamella vegetale scaldando a fiamma bassa l'olio; quindi togliamolo dal fuoco e aggiungiamo lentamente la farina. Mescoliamo fino ad ottenere una soluzione densa. Adesso versiamo lentamente il latte tiepido e un pizzico di noce moscata.

Prendiamo le nostre melanzane precedentemente lavate e tagliamole a piccoli cubetti; laviamo i pomodori e affettiamoli.

Versiamo in una padella 4 cucchiari di olio e immergiamo i pomodori e le melanzane per circa dieci minuti girandole frequentemente.

Ora prendiamo una pirofila, facciamo un primo strato di besciamella poi versiamo le lasagne poi le nostre verdure e ancora la besciamella.

Ripetiamo l'operazione e successivamente inforniamo a 180° per circa 30 minuti.

Decoriamo con un rametto di rosmarino.



## Lo sapevate che:

"La melanzana trova sempre posto nelle diete ipocaloriche in quanto ha un ridotto contenuto di grassi e calorie e ha il vantaggio di dare un grande senso di sazietà."



# MINESTRA DI PORRI E VERZA

Primi



**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 1 ora  
**Dosi:** 4 persone

## Ingredienti:

400 gr. di verza  
60 gr. di riso  
2 porri  
4 pomodori  
4 cucchiaini di parmigiano  
5 cucchiaini di olio extra  
verdine  
Rosmarino  
Pepe

## Preparazione:

Pulite i porri e tagliateli a rondella e immergeteli insieme al rosmarino in una pentola con mezzo bicchiere d'acqua e un cucchiaio di olio, facendoli così appassire a fiamma bassa.

Aggiungete i pomodori privati della pelle e tagliati a pezzi.

Pulite la verza togliendo le foglie esterne più dure e tagliatele a listarelle.

A questo punto unite anche la verza e il pepe insieme ai porri che nel frattempo stanno cuocendo da circa dieci minuti.

Fate intiepidire 1 litro d'acqua e incorporatelo nelle nostre verdure cuocendo a fuoco lento per circa 20 min.

Ora versare il riso e portatelo a cottura sempre mescolando.

Possiamo servire il nostro minestrone in 4 ciotole aggiungendo poi ad ognuna un cucchiaio di olio crudo e un cucchiaino di parmigiano.



## Lo sapevate che:

"La verza è ricca di Sali minerali quali il potassio, il ferro, il fosforo, il calcio e lo zolfo (al quale si deve quell'odore caratteristico durante la cottura) e di vitamine A, C e K; è un ottimo alimento per le diete ipocaloriche in quanto contiene pochi grassi e poche calorie."



# RISOTTO DI PESCE E PEPERONI

Primi



**Difficoltà:** Non facile  
**Tempo di preparazione:** 1 ora  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
400 gr. riso Arborio  
300 gr di cozze  
200 gr. di calamari  
200 gr. di mazzancolle  
200 gr. di scampi  
2 peperoni (uno rosso e uno verde)  
300 gr. di piselli  
1 bustina di zafferano  
Spicchio d'aglio  
Peperoncino piccante ( facoltativo)  
2 cucchiaini di olio extra vergine

## Preparazione:

Cuocere le cozze in una pentola con tre dita d'acqua per circa 5 min devono aprirsi; ora toglietele dal guscio. (Lasciare un paio da parte per la decorazione)

In un'altra pentola facciamo bollire le mazzancolle e i calamari e gli scampi per circa 15 min, (tenete da parte l'acqua di cottura)

Ora prendiamo una padella abbastanza capiente e facciamo rosolare lo spicchio d'aglio per circa 2 min e successivamente inseriamo le mazzancolle i calamari e gli scampi.

Quando vediamo che tutto è ben rosolato versiamo il riso, facciamolo tostare e successivamente versiamo l'acqua di cottura che avevamo conservato in volume pari al doppio di quello del riso.

Ora andiamo ad aggiungere tutti gli altri ingredienti: le cozze sgusciate, i piselli, i peperoni tagliati a pezzi lo zafferano e il peperoncino piccante.

Facciamo cuocere il riso fino al punto desiderato e versiamolo in un piatto da portata; decoriamo con le cozze che avevamo tenuto da parte.



## Lo sapevate che:

"I calamari contengono pochi grassi ma nella stesso tempo sono una fonte di proteine e sono ricchi di Sali minerali come potassio, calcio e fosforo, magnesio ed inoltre vitamina A."



# PASTA VERDE AL PESTO E ZUCCHINE

Primi



**Difficoltà:** Molto facile  
**Tempo di preparazione:** 45 min  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
320 gr. di spaghetti verdi (o tagliatelle verdi)  
3 zucchine  
50 gr. di pinoli  
2 cucchiari di olio extra vergine  
2 mazzetti di basilico a foglia piccola  
2 spicchi di aglio  
Songino

## Preparazione:

Preparazione del pesto: lavare bene il basilico con acqua e bicarbonato e asciugarlo tamponandolo in un canovaccio. Tritare il basilico, i pinoli, il parmigiano e l'aglio.

Laviamo le zucchine e tagliamole a rondelle facendole grigliare da entrambe le parti.

Ora in un'ampia padella versiamo le zucchine con un goccio d'olio e facciamo scaldare per qualche minuto.

A questo punto facciamo bollire l'acqua per la nostra pasta e scoliamo quando ha raggiunto il grado di cottura desiderato ( conservate due mestoli di acqua di cottura)

Versiamo la pasta nella nostra padella insieme alle zucchine e aggiungiamo il pesto insieme ai due mestoli di acqua di cottura; mantechiamo per un paio di minuti e serviamo guarnendo con un ciuffo di songino.



## Lo sapevate che:

"L'aglio è un alimento che mangiato tutti i giorni aiuta a tenere sotto controllo la pressione grazie all'allicina, sostanza alla quale si deve anche il suo caratteristico aroma."



# PORRI VELLUTATI

[Primi](#)



**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 35 min  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
4 patate  
2 porri  
125 gr. di rucola  
Prezzemolo  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
Pepe bianco, nero e rosa

## Ingredienti:

Peliamo le patate e tagliamo a pezzi.

Prendiamo i porri, laviamoli togliendo le foglie più esterne e tagliamo in fettine sottili.

Laviamo bene la rucola e il prezzemolo.

Prendiamo una padella e mettiamo l'olio insieme ai porri e facciamo soffriggere per qualche minuto.

Ora in una pentola versiamo 1 litro d'acqua e immergiamo le nostre patate e i nostri porri saltati; il tutto per 15 minuti.

Al termine aggiungiamo la rucola e il prezzemolo e lasciamo andare ancora per 15 minuti.

Trascorsi i successivi 15 minuti con un frullatore ad immersione emulsioniamo la nostra vellutata.

A questo punto il piatto è pronto: possiamo aggiungere un po' di pepe, mezzo cucchiaino di parmigiano e un filo di olio crudo su ogni porzione.



## Lo sapevate che:

"La rucola è ricca di potassio e vitamina C molto gustosa e scarsamente calorica."



# ZUPPA DI FAGIOLI

Primi

**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 1 ora  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
3 cucchiai  
di olio extra vergine di oliva  
250 gr. salsa di pomodoro  
½ gambo di sedano  
½ cipolla  
½ carota  
8 fette di pane integrale  
2 cucchiari di parmigiano  
grattugiato  
Pepe  
Prezzemolo

## Preparazione:

La sera prima di eseguire questo piatto mettete a bagno i fagioli. Prendiamo una pentola con abbondante acqua fredda e facciamo lessare i nostri fagioli per circa un'ora; prima di scolarli ricordiamoci di tenere da parte l'acqua di cottura.

Ora prendiamo un'altra pentola e versiamo la salsa di pomodoro insieme al trito di cipolla, carota, sedano e olio. A questo punto prendiamo i nostri fagioli lessati e insieme a qualche mestolo di acqua, che avevamo conservato, facciamo bollire per circa 10 minuti. Aggiungiamo di tanto in tanto altra acqua fino a quando la zuppa avrà raggiunto la consistenza desiderata.

La zuppa è pronta non ci resta che arricchirla con qualche fetta di pane integrale precedentemente abbrustolito in forno e con del parmigiano guarnendo il tutto con qualche foglia di prezzemolo.



## Lo sapevate che:

"I fagioli sono ricchi di potassio, magnesio, calcio, ferro; sono un'ottima fonte di proteine vegetali e hanno un basso contenuto lipidico."



# CAPONATA LEGGERA

Secondi

**Difficoltà:** Molto facile  
**Tempo di preparazione:** 25 min  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
4 melanzane lunghe  
2 peperoni (1 rosso e 1 giallo)  
Basilico  
Origano  
1 spicchi d'aglio  
4 cucchiaini di olio extra vergine

## Preparazione:

Laviamo le verdure tagliando a cubetti le melanzane e una volta tolti i semi dai peperoni tagliamo pure questi a cubetti.

In una padella antiaderente versiamo l'olio e aggiungiamo l'aglio e le verdure, facendo saltare il tutto a fuoco vivo per qualche minuto.

A questo punto abbassiamo la fiamma, versiamo mezzo bicchiere d'acqua e l'origano e facciamo stufare per 20 minuti.

Serviamo con qualche foglia di basilico.



## Lo sapevate che:

"I peperoni hanno un elevato contenuto di vitamina C e svolgono un ruolo importante per la salute."

# FETTINE DI TACCHINO ALL'ARANCIA

Secondi



**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 1 ora  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
4 fettine di tacchino  
1 cipolla  
2 arance  
1 limone biologico  
Foglie di insalata  
4 cucchiaini di olio extra vergine  
Grani di pepe misti tritati

## Preparazione:

Laviamo molto bene il limone e grattugiamolo; successivamente ricaviamone il succo.

Ora spremiamo il succo di un'arancia e mettiamolo insieme al succo del limone, la scorza grattugiata, pepe, olio.

Inseriamo in questo composto le nostre fettine di tacchino e facciamole marinare per almeno un'ora.

Ora passiamole sulla griglia cuocendole da entrambi i lati.

Tagliamo una cipolla a rondelle sottilissime e l'arancia a piccoli cubetti  
Possiamo procedere con la presentazione della nostra pietanza mettendo qualche foglia di insalata su un piatto da portata.

Ora adagiamo le nostre fettine di tacchino e aggiungiamo la cipolla e l'arancia a cubetti.

Completiamo con qualche cucchiaino di marinata.



## Lo sapevate che:

"La carne di tacchino ha un elevato contenuto di proteine, Sali minerali e ferro; la caratteristica di questa carne bianca è quella di essere molto digeribile."



# SORPRESA DI PAGELLO

Secondi

**Difficoltà:** Non facile  
**Tempo di preparazione:**  
45 min.  
**Dosi:** 4 persone

## Ingredienti:

4 filetti di pagello  
2 patate  
200 gr. di pomodorini ciliegini  
1 melanzana lunga  
4 cucchiaini di olio extra  
vergine di oliva  
Timo  
Grani di pepe misto

## Preparazione:

Sbucciamo le patate e tagliamole a cubetti così come pure la melanzana. Laviamo i pomodorini e tagliamoli a metà. Prendiamo la carta da forno e tagliamo quattro rettangoli ognuno in grado di contenere il nostro filetto. Prendiamo il primo rettangolo: adagiamo il pagello, copriamolo con un cucchiaio di acqua, un cucchiaino di olio, il timo, una macinata di pepe e 3-4 cucchiaini delle nostre verdure. Ora richiudiamo la carta da forno in modo da formare un pacchetto sigillato. Ripetere l'operazione per gli altri 3 filetti. Passiamo i 4 cartocci in forno caldo a 200° per circa 30 minuti. A cottura ultimata aprirete i cartocci e disponete il pesce con le verdure nei piatti da portata.



## Lo sapevate che:

"Il pagello è un pesce povero di grassi ma ricco di proteine indicato in una dieta contro l'ipertensione per il suo apporto di potassio e magnesio. Altamente digeribile."



## POLPETTINE DI PESCE E FAVE

Secondi



**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 25 min.  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
600 gr. filetto di merluzzo  
100 gr. fave  
Pangrattato  
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva  
Paprika dolce

### Preparazione:

Lessiamo le fave e schiacciamole bene in modo da formare un composto denso.

Ora puliamo il merluzzo togliendo tutte le spine, poi tritiamolo e mettiamolo in una ciotola con le fave e ad un paio di cucchiai di pangrattato.

Amalgamiamo il tutto e formiamo con le mani delle polpettine.

In un piatto versiamo del pangrattato e mescoliamolo con un cucchiaio di paprika dolce.

Passiamo le polpettine in questo mix.

Su una teglia precedentemente unta versiamo le polpettine in forno caldo a 200° per circa 15 min.

Attenzione a metà cottura è importante girarle in modo che ci cuociano su tutti i lati.



### Lo sapevate che:

"Le fave sono i legumi meno calorici; contengono vitamine del gruppo B, sono ricche di fibre e proteine vegetali, ferro e fosforo."



# POLPETTE DI POLLO

Secondi



**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 30 min.  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
700 gr. petto di pollo  
2 uova  
2 cucchiai di parmigiano grattugiato  
3 cucchiai di pangrattato  
Noce moscata  
Pepe  
50 gr. farina  
4 cucchiai di olio extra vergine oliva  
½ bicchiere vino bianco  
Prezzemolo

## Preparazione:

Prendiamo il petto di pollo e maciniamolo; ora in una ciotola versiamo il trito di carne, il parmigiano, la noce moscata, il pangrattato, il prezzemolo ed il pepe.

Sbattiamo le uova ed aggiungiamole al composto mescolando il tutto.

Facciamo le polpette e passiamole nella farina.

A questo punto in una padella antiaderente versiamo l'olio e le nostre polpette facendole cuocere a fuoco vivo per 5 minuti girandole da ogni lato; ora versiamo il vino bianco, abbassiamo la fiamma e continuando a far cuocere con il coperchio per circa 20 min.

In un piatto da portata serviamo le nostre polpette con una spolverata di prezzemolo.



## Lo sapevate che:

"Il pollo ha un buon contenuto proteico ed è un alimento molto digeribile; contiene fosforo, potassio, magnesio, ferro, selenio e vitamine B1, B2 e PP."



## VERZE RIPIENE

Secondi



**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 30 min.  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
8 foglie di verza grandi  
8 gamberi  
200 gr. di riso integrale  
2 peperoni (1 rosso e 1 giallo)  
4 cucchiai di olio extra vergine di oliva  
2 cucchiari di semi di sesamo  
Erba cipollina

### Preparazione:

In una pentola di acqua bollente immergiamo le verze e facciamole sbollentare per 5 minuti; con una schiumarola le solleviamo e le adagiamo su un canovaccio per farle asciugare.

Facciamo nel frattempo lessare il riso.

Laviamo i peperoni privandoli dei semi e tagliamoli a piccoli cubetti.

In una ciotola versiamo il riso, l'olio d'oliva i peperoni a cubetti e se è di vostro gusto due cucchiari di semi di sesamo.

In abbondante acqua facciamo cuocere i gamberi per circa 5 minuti al termine dei quali li puliremo togliendo guscio, testa, zampe e coda e incidiamo il dorso per togliere il budello.

A questo punto prendiamo le nostre foglie di verza e riempiamole con una gambero ed il composto di riso e peperoni; possiamo arrotolarle o chiuderle con uno stecchino e poi disporle su un piatto da portata.



### Lo sapevate che:

"Il riso integrale è ricco di fibre e sostanze benefiche ed è indispensabile per chi desidera seguire una dieta sana."



# ARANCE GOLOSE

Dolci

**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 8 min  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
4 arance Tarocco  
500 gr. yoghurt bianco magro  
100 gr. panna vegetale  
1 cucchiaino di miele  
Foglie di menta

## **Preparazione:**

Prendiamo le arance e tagliamole svuotandole del loro contenuto, formando così dei contenitori. Frulliamo la polpa cercando di togliere i semi e le parti più dure e aggiungiamo lo yoghurt e il miele, frullando ancora per qualche minuto. A questo punto versiamo il nostro composto nelle arance, come fossero coppette. Montiamo la panna montata e la distribuiamo sopra guarnendo con qualche fogliolina di menta.



## **Lo sapevate che:**

"Il miele è un alimento altamente calorico ma consumato in piccole quantità fornisce proteine, Sali minerali quali ferro calcio e fosforo, fosfati e vitamine."



# BUDINO DI RISO ALLA FRUTTA

Dolci



**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 15 min  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
60 gr crema di riso  
2 pesche gialle  
2 banane  
650 ml. Latte

## Preparazione:

Sbucciamo le banane e tagliamo le pesche a dadini tenendone da parte una metà.

A questo punto frulliamo il nostro composto e mettiamolo in un pentolino aggiungendo gradualmente il latte e portandolo ad ebollizione.

Spegniamo la fiamma e aggiungiamo piano piano la crema di riso sempre mescolando per evitare i grumi.

Ora mettiamo il tutto in quattro coppette lasciando raffreddare e guarnendo con la dadolata di pesche che avevamo lasciato da parte.



## Lo sapevate che:

"La banana ha un alto contenuto di potassio ed un basso contenuto di sale; ottima per l'ipertensione tale frutto viene promosso nelle campagne contro le malattie quali l'ictus e l'ipertensione."



# CREMA DI FRAGOLE ALL'AVENA

Dolci

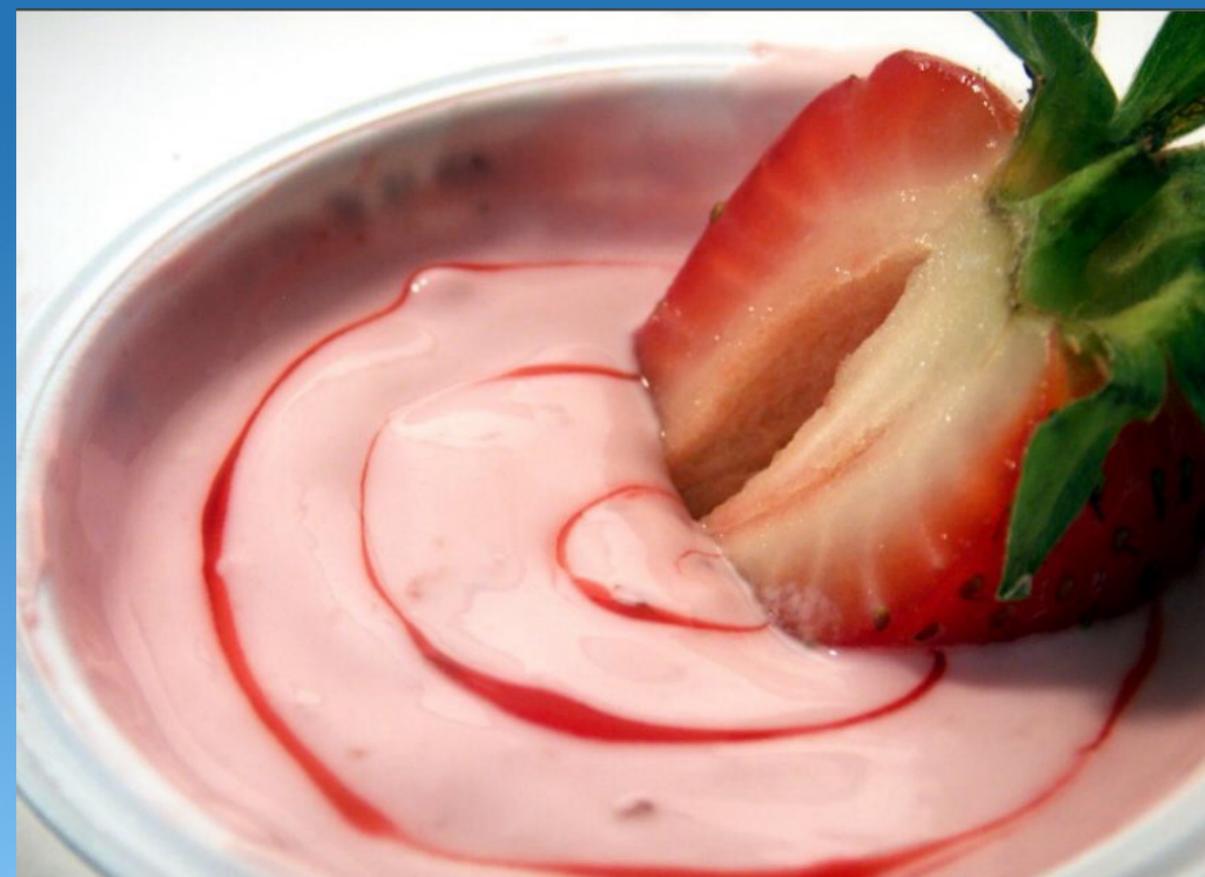


**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 20 min  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
200 gr. fragole  
500 mt. Latte  
50 gr. farina  
50 gr. avena in fiocchi  
2 cucchiaini di miele

## Preparazione:

Laviamo bene le fragole e frulliamole.  
Filtriamo la salsa ottenuta con un colino e mettiamola in un pentolino insieme al latte.  
Portiamo la crema sotto il punto di ebollizione e versiamo la farina continuando a mescolare fino a quando otterremo un composto di media densità.  
Mettiamo nei bicchieri e lasciamo raffreddare; nel frattempo impastiamo i fiocchi di avena con il miele.  
Il mix ottenuto lo versiamo sopra la nostra crema di fragole.



## Lo sapevate che:

"L'avena è un cereale particolarmente adatto a chi pratica sport in quanto è ricco di sostanze utili per il ripristino delle energie perdute; contiene carotene, Sali minerali come ferro, calcio, sodio e fosforo e ha un bassissimo indice glicemico. Apporta inoltre buoni quantitativi di vitamine B1, B2, PP e D."



# FRAGOLE E YOGHURT AL BICCHIERE

Dolci

**Difficoltà:** Molto facile  
**Tempo di preparazione:** 8 min  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
400 gr. fragole  
400 gr. yoghurt bianco  
2 cucchiaini di miele  
Ghiaccio tritato

## **Preparazione:**

Laviamo e tagliamo le fragole a pezzi tenendone 4 come guarnizione.

Adesso inseriamo tutti gli ingredienti nel frullatore.

Il composto così ottenuto lo versiamo nei nostri 4 bicchieri decorandoli ognuno con la fragola intera che avevamo lasciato da parte.



## **Lo sapevate che:**

"Ottime nelle diete ipocaloriche le fragole contengono vitamina C, E, B e K. Sali minerali come ferro, sodio, potassio, calcio, fosforo e magnesio; hanno inoltre un alto contenuto di fibre e sono ricche di acido ellagico (sostanze dalle proprietà antitumorali)."



# MELE AUTUNNALI

Dolci



**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 40 min  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
4 mele renette  
4 cucchiaini di zucchero di canna  
½ cucchiaino di cannella  
4 bastoncini di cannella (per la guarnizione)

## Preparazione:

Laviamo le mele lasciando la buccia ma privandole del torsolo. Prendiamo una pirofila, bagniamola con qualche cucchiaio di acqua e adagiamo le nostre mele, spolverizzando ciascuna con un cucchiaino di zucchero di canna e con la polvere di cannella.

Adesso al posto del torsolo infiliamo il bacchetto di cannella.

Mettiamo il tutto in forno a 180° per circa 30 min. e comunque fino a quando la buccia comincerà ad incresparsi.

Servirle tiepide.



## Lo sapevate che:

"La mela possiede moltissime proprietà: previene le malattie cardiovascolari e il cancro, grazie ai bioflavonoidi. Inoltre la sua azione anticancro la si deve anche alla presenza di vitamina C e alla pectina, che durante la fermentazione produce acido butirrico, sostanza base di alcuni farmaci sperimentali contro la cura di questa malattia."



# CIAMBELLA DEGLI ANGELI

Dolci



**Difficoltà:** Facile  
**Tempo di preparazione:** 55 min  
**Dosi:** 4 persone

**Ingredienti:**  
12 albumi d'uovo  
2 cucchiaini di cremor tartaro  
350 gr. zucchero  
150 gr. farina 00  
1 bustina di vanillina  
Aroma alle mandorle (facolt.)  
Fragole e frutti di bosco per guarnizione

## Preparazione:

Montiamo a neve gli albumi con il cremor tartaro e aggiungiamo 200 gr. di zucchero, la vanillina e l'aroma di mandorla ( facoltativo).

Ora versiamo piano piano la farina e lo zucchero rimanente, finché non saranno completamente incorporati.

Mettiamo il nostro composto in uno stampo per ciambella, possibilmente con apertura a cerniera e mettiamo in forno caldo per 30/40 min. a 180°

Sforniamo e mettiamo la nostra torta su un piatto da portata guarnendola con fragole e frutti di bosco.



## Lo sapevate che:

"L'albume dell'uovo è praticamente privo di grassi e colesterolo, scarsamente calorico in quanto formato essenzialmente da acqua, proteine e Sali minerali."



[Dietadash.it](http://Dietadash.it) & [Webmark](http://Webmark) ti ringraziano per aver contribuito allo sviluppo dell'ebook. Speriamo di averti dato un prodotto utile che possa aiutarti a vivere un po' meglio, ti ricordiamo che per qualsiasi informazione a riguardo puoi contattarci dal sito [dietadash.it](http://dietadash.it). Se vuoi puoi lasciare un commento sul prodotto [qui](#), anche negativo, ne saremo grati..questo ci aiuterà a perfezionare gli ebook successivi.

# GRAZIE!

**e.. al prossimo ebook!**



**Dieta Dash.it**

Il primo sito in Italia dedicato alla dieta dash!