



# Fit & Flavorful

100 Ricette Saporite per uno Stile  
di Vita Salutare

## Risotto al nero di seppia con gamberi:

- Ingredienti: Riso, nero di seppia, gamberi, cipolla, vino bianco, brodo di pesce, prezzemolo.
- Procedimento: Rosolare la cipolla, aggiungere il riso, sfumare col vino, unire il nero di seppia e i gamberi, cuocere aggiungendo il brodo a poco a poco, finire con il prezzemolo.
- Calorie: Circa 400 kcal per porzione.

## Pollo alla cacciatora con pomodoro e olive:

- Ingredienti: Pollo, pomodoro, cipolla, aglio, olive, rosmarino, vino rosso.
- Procedimento: Rosolare pollo, cipolla, e aglio, aggiungere pomodoro, vino e condimenti, cuocere lentamente, aggiungere le olive e servire.
- Calorie: Circa 350 kcal per porzione.

## Lasagne alla bolognese con ragù e besciamella:

- Ingredienti: Pasta per lasagne, carne macinata, pomodoro, cipolla, besciamella, formaggio.
- Procedimento: Strato di pasta, ragù, besciamella, ripetere. Cuocere in forno.
- Calorie: Circa 500 kcal per porzione.

## Salmone al forno con salsa di senape e miele:

- Ingredienti: Filetto di salmone, senape, miele, limone, aglio, pepe nero.
- Procedimento: Mescolare senape, miele, limone e aglio, spalmare sul salmone, cuocere in forno.
- Calorie: Circa 350 kcal per porzione.

## Gnocchi di patate con burro e salvia:

- Ingredienti: Gnocchi, patate, burro, foglie di salvia, parmigiano.
- Procedimento: Lessare gli gnocchi, saltarli in padella con burro e salvia, spolverare con parmigiano.
- Calorie: Circa 400 kcal per porzione.

### 6.Zuppa di lenticchie con pancetta croccante:

- Ingredienti: Lenticchie, brodo di verdure, pancetta, cipolla, sedano, carote.
- Procedimento: Cuocere le lenticchie nel brodo con verdure, preparare pancetta croccante da aggiungere.
- Calorie: Circa 250 kcal per porzione.

## Melanzane ripiene di carne e formaggio:

- Ingredienti: Melanzane, carne macinata, cipolla, formaggio, pomodoro, basilico.
- Procedimento: Tagliare le melanzane a metà, cuocerle, svuotarle, preparare un ripieno con carne, cipolla, formaggio e pomodoro, cuocere in forno.
- Calorie: Circa 300 kcal per porzione.

## Orecchiette con broccoli e salsiccia:

- Ingredienti: Orecchiette, broccoli, salsiccia, aglio, pepe rosso, olio d'oliva.
- Procedimento: Cuocere la pasta, saltare i broccoli e la salsiccia con aglio e pepe rosso, condire le orecchiette.
- Calorie: Circa 450 kcal per porzione.

## Torta di mele con streusel di cannella:

- Ingredienti: Mele, farina, zucchero, burro, cannella, uova.
- Procedimento: Mescolare gli ingredienti della base e dello streusel, disporre le mele sopra, cuocere in forno.
- Calorie: Circa 300 kcal per porzione.

## Melanzane ripiene di carne e formaggio:

- Ingredienti: Melanzane, carne macinata, cipolla, formaggio, pomodoro, basilico.
- Procedimento: Tagliare le melanzane a metà, cuocerle, svuotarle, preparare un ripieno con carne, cipolla, formaggio e pomodoro, cuocere in forno.
- Calorie: Circa 300 kcal per porzione.

## Orecchiette con broccoli e salsiccia:

- Ingredienti: Orecchiette, broccoli, salsiccia, aglio, pepe rosso, olio d'oliva.
- Procedimento: Cuocere la pasta, saltare i broccoli e la salsiccia con aglio e pepe rosso, condire le orecchiette.
- Calorie: Circa 450 kcal per porzione.

## Torta di mele con streusel di cannella:

- Ingredienti: Mele, farina, zucchero, burro, cannella, uova.
- Procedimento: Mescolare gli ingredienti della base e dello streusel, disporre le mele sopra, cuocere in forno.
- Calorie: Circa 300 kcal per porzione.

## Torta al cioccolato fondente con cuore morbido:

- Ingredienti: Cioccolato fondente, burro, zucchero, uova, farina, cacao.
- Procedimento: Sciogliere cioccolato e burro, mescolare con zucchero, uova e farina, cuocere in forno, ottenendo un cuore morbido.
- Calorie: Circa 350 kcal per porzione.

## Penne alla vodka con pomodoro e panna:

- Ingredienti: Penne, pomodoro, vodka, panna, cipolla, pepe nero.
- Procedimento: Rosolare cipolla, aggiungere pomodoro, vodka, panna e pepe nero, cuocere la salsa e condire le penne.
- Calorie: Circa 450 kcal per porzione.

## Insalata di arance con olive nere e finocchio:

- Ingredienti: Arance, olive nere, finocchio, olio d'oliva, sale.
- Procedimento: Tagliare arance e finocchio, aggiungere olive, condire con olio d'oliva e sale.
- Calorie: Circa 200 kcal per porzione.

## Filetto di branzino al cartoccio con verdure:

- Ingredienti: Filetto di branzino, zucchine, pomodorini, olive, timo, olio d'oliva.
- Procedimento: Disporre il branzino su un foglio di cartaforno, aggiungere zucchine, pomodorini, olive e timo, chiudere a cartoccio e cuocere in forno.
- Calorie: Circa 300 kcal per porzione.

## Linguine alle vongole in bianco:

- Ingredienti: Linguine, vongole, aglio, prezzemolo, pepe nero, olio d'oliva.
- Procedimento: Soffriggere aglio in olio d'oliva, aggiungere vongole, cuocere le linguine e condire con il sugo, prezzemolo e pepe nero.
- Calorie: Circa 400 kcal per porzione.

## Crespelle con ricotta e spinaci gratinate al forno:

- Ingredienti: Crespelle, ricotta, spinaci, burro, parmigiano.
- Procedimento: Riempire le crespelle con ricotta e spinaci, arrotolarle, disporle in una teglia, cospargere di burro e parmigiano, gratinare in forno.
- Calorie: Circa 350 kcal per porzione.

## Crostata di frutta fresca:

- Ingredienti: Pasta frolla, frutta fresca (fragole, kiwi, pesche), crema pasticcera.
- Procedimento: Stendere la pasta frolla in una teglia, cuocerla, spalmare uno strato di crema pasticcera, decorare con la frutta fresca.
- Calorie: Circa 250 kcal per porzione.

## Polpette di carne al sugo:

- Ingredienti: Carne macinata, uova, pangrattato, formaggio grattugiato, pomodoro, aglio, basilico.
- Procedimento: Mescolare carne, uova, pangrattato e formaggio, formare polpette, cuocere in sugo di pomodoro con aglio e basilico.
- Calorie: Circa 300 kcal per porzione.

## Insalata di pollo alla Caesar:

- Ingredienti: Petto di pollo, lattuga romana, crostini, parmigiano, salsa Caesar.
- Procedimento: Grigliare il petto di pollo, tagliarlo a strisciole, condire l'insalata con crostini, parmigiano e salsa Caesar.
- Calorie: Circa 350 kcal per porzione.

## Bruschette con pomodoro fresco e basilico:

- Ingredienti: Pane toscano, pomodori freschi, aglio, basilico, olio d'oliva.
- Procedimento: Tostare il pane, strofinare con aglio, disporre i pomodori tagliati a cubetti, basilico e olio d'oliva.
- Calorie: Circa 150 kcal per porzione.

## Arrosto di manzo con patate e rosmarino:

- Ingredienti: Manzo, patate, rosmarino, aglio, olio d'oliva.
- Procedimento: Infarinare il manzo, rosolarlo con aglio e rosmarino, cuocere in forno con le patate.
- Calorie: Circa 400 kcal per porzione.

## Linguine alle cozze e zafferano:

- Ingredienti: Linguine, cozze, aglio, peperoncino, zafferano, pomodoro, prezzemolo.
- Procedimento: Soffriggere aglio e peperoncino, aggiungere cozze, zafferano e pomodoro, cuocere le linguine e condire con il sugo.
- Calorie: Circa 350 kcal per porzione.

## Crespelle con funghi e formaggio:

- Ingredienti: Crespelle, funghi, formaggio (tipo gorgonzola o taleggio), burro.
- Procedimento: Riempire le crespelle con funghi e formaggio, arrotolarle, disporle in una teglia, cospargere di burro, cuocere in forno.
- Calorie: Circa 380 kcal per porzione.

## Crostini con crema di fegatini di pollo:

- Ingredienti: Fegatini di pollo, cipolla, burro, brandy, pane toscano.
- Procedimento: Rosolare cipolla in burro, aggiungere fegatini, sfumare con brandy, frullare il composto, spalmare su crostini.
- Calorie: Circa 200 kcal per porzione.

## Insalata di gamberi e avocado:

- Ingredienti: Gamberi, avocado, lattuga, cetrioli, limone, olio d'oliva.
- Procedimento: Grigliare i gamberi, tagliare avocado e lattuga, preparare un condimento con limone e olio d'oliva.
- Calorie: Circa 250 kcal per porzione.

## Riso al curry con verdure:

- Ingredienti: Riso, curry in polvere, verdure miste (come carote, piselli, peperoni), cipolla.
- Procedimento: Soffriggere la cipolla, aggiungere il riso, cuocere con il curry, aggiungere le verdure e cuocere fino a cottura completa.
- Calorie: Circa 300 kcal per porzione.

## Involtini di melanzane con ricotta e pomodoro:

- Ingredienti: Melanzane, ricotta, pomodoro, basilico, parmigiano.

- Procedimento: Affettare le melanzane, farcirle con ricotta, arrotolarle, cuocere in forno con salsa di pomodoro, basilico e parmigiano.
- Calorie: Circa 280 kcal per porzione.

## Mousse al cioccolato con coulis di frutti di bosco:

- Ingredienti: Cioccolato fondente, uova, zucchero, panna, frutti di bosco.
- Procedimento: Sciogliere il cioccolato, montare le uova con lo zucchero, unire al cioccolato, aggiungere la panna montata, servire con coulis di frutti di bosco.
- Calorie: Circa 350 kcal per porzione.