

RICETTARIO N.1



RACCOLTA DI RICETTE
Idee creative per diverse fasi dei
percorsi del "Metodo InForma"
proposte dai membri del gruppo
Facebook
"Dimagrire col Metodo InForma"

Zucchine e Polpo

Contributo di Irene C.

INGREDIENTI



1 PERSONA

- 2 zucchine
- 200 gr polpo
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Dividere una zucchina in 2 parti e farla bollire con un po' di sale.

Nel frattempo, lessare il polpo, tagliare a rondelle l'altra zucchina e metterla in forno con sale o olio consentito per 5/7 minuti.

Una volta lessata la zucchina, metterla in uno scolapasta per farla scolare e freddare. Una volta scolata, frullarla facendola diventare una purea.

Tagliare il polpo.

Stendere la purea sul piatto e adagiare sopra polpo e zucchine.



PROGRAMMI PROGRAMMI
CHETOGENICI LOWCARB



Muffin con piselli

Contributo di Ale C.



INGREDIENTI



1 PERSONA

- 2 uova
- 100 gr di piselli
- sale qb
- pepe qb

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Far bollire i piselli in acqua calda, scolarli e lasciarli raffreddare.

Rompere le uova e montarle aggiungendo sale e pepe.

Aggiungere i piselli e mescolare il tutto.

Cuocerli nel forno ventilato a 180 gradi per 10 minuti.

NB. Se i piselli non rientrano nel vostro programma, potete sostituirli con un'altra verdura.



PROGRAMMI
CHETOGENICI



PROGRAMMI
LOWCARB

Zuppa con scarola

Contributo di Micaela P.

INGREDIENTI

1 PERSONA



- 500 gr di scarola
- 2 fette di Panbauletto Metodo InForma tostato
- 1 uovo
- brodo di carne o vegetale
- 3 pistilli di zafferano
- peperoncino qb

DIFFICOLTA':



media



PREPARAZIONE

Fare il brodo vegetale o di carne e sciogliervi dentro i 3 pistilli di zafferano.

Stufare la scarola con olio e peperoncino in padella con coperchio per 10 minuti, a metà cottura togliere il coperchio per farla asciugare.

Mettere la scarola in una scodella di coccio, aggiungere 2 fette di Panbauletto tostato e sopra il tuorlo d'uovo.

Aggiungere il brodo caldo, coprire con carta d'alluminio e mettere in forno a 180 gradi per 10/15 minuti.



PROGRAMMI
CHETOGENICI



PROGRAMMI
LOWCARB

Vellutata di scarola

Contributo di Marina B.



INGREDIENTI 2 PERSONE

- 1 cespo di scarola
- 3 zucchine
- 1 gambo di sedano
- 5/ 6 ravanelli
- 1 finocchio
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Lavare accuratamente le zucchine, la scarola, tagliarle in piccoli pezzi e farle bollire in una pentola di acqua già salata.

Una volta cotta, prendere un frullatore ad immersione e frullare il tutto. Aggiungiamo acqua in base alla consistenza che vogliamo ottenere.

Prendere i ravanelli e il sedano, tagliare e cuocere in friggitrice ad aria. Prendere i finocchi e condirli con un solo cucchiaino di olio.

Unire il tutto, ed utilizzare i ravanelli e il sedano come fossero crostini.



PROGRAMMI
CHETOGENICI



PROGRAMMI
LOWCARB

Shirataki Special

Contributo di Antonella S.



INGREDIENTI 1 PERSONA

- 75 gr Spaghetti Shirataki
- 100 gr di pomodorini
- 2 zucchine
- aglio
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Lavare e tagliare le zucchine e i pomodorini.

Saltare le zucchine in padella con aglio ed olio e lasciare i pomodorini crudi da parte.

Bollire gli shirataki fino a cottura desiderata e condire con le zucchine e i pomodori.



**PROGRAMMI
CHETOGENICI**



**PROGRAMMI
LOWCARB**

Pacchettini di melanzane

Contributo di Marina B.



INGREDIENTI

1 PERSONA



- 70 gr di spaghetti
- 180 gr di melanzane
- passata di datterini
- 400 gr di finocchi
- aglio qb
- sale
- olio

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Prendere le melanzane, tagliarle, grigliarle e mettere da parte.

Preparare la passata con i datterini e condirla con aglio, basilico e 1 cucchiaio d'olio.

Nel frattempo, riempire una pentola d'acqua salata, una volta porta ad ebollizione, buttare gli spaghetti e farli cuocere.

Una volta cotti, condirli con la passata e posizionare le melanzane grigliate sopra e sotto gli spaghetti, mettere in forno a 180 gradi per 20 minuti.



**PROGRAMMI
CHETOGENICI**



**PROGRAMMI
LOWCARB**

Spaghetti con puntarelle

Contributo di Marina B.

INGREDIENTI

1 PERSONA



- 60 gr di spaghetti integrali quadrati
- 200 gr di puntarelle
- 50 gr di pomodorini
- 1 acciuga
- 1 pezzetto di cipolla
- aglio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Lavare le puntarelle e i pomodori e tagliarli.

Preparare il soffritto con olio, cipolla ed aglio e mettere a cuocere le puntarelle e i pomodori.

Prendere una pentola e riempirla di acqua, salarla e una volta porta ad ebollizione, buttare i 70 gr di spaghetti integrali e farli cuocere.

Una volta cotti unire gli spaghetti al condimento, e aggiungere l'acciuga.



**MANTENIMENTO
CHETOGENICA**



**FASE
CHETOGENICA**



**PROGRAMMI
LOWCARB**

Fior di zucchine

Contributo di Maria B.



INGREDIENTI 1 PERSONA

- 400 g di zucchine
- 100 gr di funghi
- 75 gr di pollo macinato
- 75 gr di tacchino macinato
- 1 cucchiaio di olio evo
- acqua
- sale qb
- 50 gr di Ketopangrattato
- pepe / aglio a piacere

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Lavare e tagliare a metà le zucchine, lavare i fiori di zucca e mettere da parte.

Tagliare le altre verdure e la carne macinata a tocchetti.

Mettere il tutto in un tegame con olio, acqua e sale e cuocere.

Una volta cotta la carne disporla sulle zucchine e i fiori di zucca e spolverare il tutto con il pangrattato.

Mettere in forno a 200 gradi per 15/20 minuti.



PROGRAMMI
CHETOGENICI



PROGRAMMI
LOWCARB

Totano ripieno

Contributo di Marina B.



INGREDIENTI

1 PERSONA

- 200 gr di totano
- 100 gr di zucchina
- Sedano rapa
- 10 gr di Keto pangrattato
- 1 cucchiaino di olio
- aglio qb
- sale e pepe qb
- prezzemolo qb

DIFFICOLTA':



media



PREPARAZIONE

Pulire il totano, togliere i tentacoli e passarli in un padellino antiaderente con un po' di aglio, sale e prezzemolo.

Per il ripieno utilizzare i tentacoli, un cucchiaio di sedano rapa tagliuzzato, il pangrattato e un cucchiaino d'olio.

Aggiungere la zucchina, tagliarla e scottarla nella friggitrice con un filo d'olio e sale.

Riempire il totano e cuocerlo in padella con 1 cucchiaino d'olio e sfumarlo con il limone, mettere un goccio di acqua e coprire la padella con un coperchio per 15 minuti.



**PROGRAMMI
CHETOGENICI**



**PROGRAMMI
LOWCARB**

Vellutata di finocchi

Contributo di Silvia P.



INGREDIENTI

1 PERSONA

- 200 gr di finocchi
- 1 uovo
- 1 fetta biscottata Metodo InForma
- curcuma qb
- curry qb
- sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Lavare e tagliare i finocchi.

Una parte verranno lessati e utilizzati per fare la crema, l'altra parte condire con curcuma e curry e metterli al forno per 10 minuti a 180 gradi.

Separare l'albume dal tuorlo dell'uovo e montarlo a neve.

Prendere una teglia, mettere la carta da forno, una fetta biscottata "Metodo InForma" e sopra metà albume montato, poi il tuorlo intero e coprirlo con l'albume rimanente.

Mettere tutto in forno a 150 gradi per 15 minuti, infine comporre il piatto.



**PROGRAMMI
CHETOGENICI**



**PROGRAMMI
LOWCARB**

Polpette e funghi

Contributo di Marina P.



INGREDIENTI

1 PERSONA

- 150 gr di macinato di manzo magro
- 220 gr di zucchine
- 100 gr di funghi
- prezzemolo qb
- basilico qb
- pepe qb

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Tritare 220 gr di zucchine a crudo, metterle in uno scolapasta, aggiungere poco sale e lasciarla perdere l'acqua di vegetazione per 10 minuti.

Strizzarla e condirla con prezzemolo, basilico e pepe.

Prendere una ciotola e impastare il tutto facendo delle piccole polpette della grandezza di una noce e cuocerle a 200 gradi per 15 minuti nella friggitrice ad aria.

Prendere i funghi, tagliarli, ungerli leggermente con le mani, salare quanto basta e cuocerli in friggitrice ad aria a 200 gradi per 10 minuti.



PROGRAMMI
CHETOGENICI



PROGRAMMI
LOWCARB

Polpettone Keto

Contributo di M.Laura C.



INGREDIENTI

3 PORZIONI

- 400 gr di macinato magro
- 200 gr di bieta lessa
- 50 gr di albumi
- 50 gr di asparagi
- 50 gr di Keto pangrattato
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



media



PREPARAZIONE

Prendere la bieta, pulirla e lessarla in una pentola con acqua già salata, fare la stessa cosa con gli asparagi.

Mettere il macinato in un'insalatiera ed impastarlo con gli albumi e con 30 gr di pangrattato aggiungere la bieta lessa.

Prendere un piatto e posizionare i 20 gr rimanenti di pangrattato e posizionare l'impasto fatto in precedenza, mettere gli asparagi sopra. Dare una forma al tutto.

Mettere in forno a 200 gradi per 45 minuti.



PROGRAMMI
CHETOGENICI



PROGRAMMI
LOWCARB

Uramaki finti

Contributo di Irene E.



INGREDIENTI

1 PERSONA

- 250 gr zucchine
- 150 gr macinato di carne
- 50 gr di KetoPangrattato
Metodo InForma
- sale aromatizzato qb
- aromi a piacere

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Lavare e svuotare le zucchine, mettere da parte il loro ripieno.

Prendere il macinato ed insaporirlo con gli aromi a piacere tra aglio, sale e prezzemolo.

In una ciotola versare il ripieno delle zucchine, il macinato e il pane grattugiato.

Riempire le zucchine con questo composto.

Mettere il tutto nella friggitrice ad aria a 180 gradi per 12 minuti.

In alternativa alla friggitrice si può utilizzare il forno aumentando i tempi di cottura.



PROGRAMMI
CHETOGENICI



PROGRAMMI
LOWCARB

Spiedini di filetto

Contributo di Marina B.



INGREDIENTI 1 PERSONA

- 150 gr di filetto
- 80 gr di zucchine
- 400 gr di finocchi
- sale
- olio

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Prendere il filetto, tagliarlo a pezzettini e mettere da parte. Prendere le zucchine e tagliarle a rondelle spesse. Assemblare lo spiedino, alternando la zuccina e il filetto, salare e mettere in forno a cuocere.

Prendere i finocchi e tagliarli in spicchi sottili, condirli con un cucchiaino di olio e poco sale e metterli a gratinare in una teglia.



PROGRAMMI
CHETOGENICI



PROGRAMMI
LOWCARB

Pancake Fit

Contributo di Irene E.

INGREDIENTI

2 PERSONE



- 2 buste di preparato per Pancake Metodo Informa
- 160 ml di acqua
- 5 gr di cacao amaro
- 20 gr di mandorle tritate
- crema spalmabile al pistacchio Metodo InForma
- 10 g di noci per guarnire

DIFFICOLTA':



facile



PREPARAZIONE

Mescolare le 2 buste di preparato per pancake con l'acqua, aggiungere il cacao amaro e le mandorle tritate.

Versare 3 cucchiai di composto per volta, in un pentolino antiaderente. Cuocere entrambi i lati. Una volta pronti, alternare i pancake alla spalmabile al pistacchio e guarnire con le noci.

Per una sola porzione è possibile utilizzare una sola busta.

In questo caso non consumare la frutta secca allo spuntino.



PROGRAMMI
CHETOGENICI



PROGRAMMI
LOWCARB

Torta multicereali

Contributo di Antonella S.



INGREDIENTI

1 TORTA

- 3 uova
- 150 gr ZeroSugar
- scorza e succo di 1 limone
- 1 yogurt Fage Total 0%
- 1/2 bicchiere di olio di semi
- 250 gr farina multicereali
- 50 gr di fecola di patate
- 1 bustina di lievito
- 4 mele
- cannella qb

DIFFICOLTA':



media



PREPARAZIONE

Sbattere le uova con lo ZeroSugar, aggiungere il succo e la buccia di limone, l'olio a filo e lo yogurt greco.

Aggiungere la farina, la fecola e il lievito.

Tagliare le mele a spicchi.

Mettere metà dell'impasto in una teglia, disporre metà delle mele precedentemente tagliate e aggiungere una spolverata di cannella. Aggiungere l'altra metà dell'impasto, le mele restanti e aggiungere una spolverata di cannella. Mettere in forno preriscaldato a 170 gradi per 35 minuti.

Consumare a colazione una fetta da 40 gr.



**MANTENIMENTO
CHETOGENICO**



**FASE
CHETOGENICA**



**PROGRAMMI
LOWCARB**

Flan sfiziosi inForma

Contributo di Antonella S.

INGREDIENTI



2 PERSONE

- 1 pacchetto di Stick alla nocciola Metodo InForma
- 2 cucchiaini di miele
- 1 bustina di Budino alla vaniglia Metodo InForma
- cacao amaro
- 2 cucchiaini di spalmabile Metodo InForma

DIFFICOLTA':



media



PREPARAZIONE

Sbriciolare gli stick in un sacchetto aiutandosi con un mattarello e lasciarne 2 da parte. Aggiungere 2 cucchiaini da caffè di miele d'acacia e disporre i biscotti sul fondo di 2 pirottini di vetro.

Preparare il flan alla vaniglia utilizzando acqua calda e aggiungere alla superficie dei biscotti.

Infine spolverare con il cacao amaro e decorare con i 2 stick messi da parte in precedenza e con la dose consentita di spalmabile.



**MANTENIMENTO
CHETOGENICO**



**FASE
CHETOGENICA**



**PROGRAMMI
LOWCARB**

Torta integrale al limone



Contributo di Antonella S.



INGREDIENTI

1 TORTA

- 6 uova + 1 tuorlo
- 300 gr di farina integrale
- 500 gr di zucchero canna
- 2 limoni (succo e scorza)
- 105 gr di fecola di patate
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina
- 1 bicchiere di olio di semi
- 300 gr di acqua
- 30 gr di fecola di patate
- zucchero a velo qb



DIFFICOLTA':

media



PREPARAZIONE

Per il pan di spagna: con uno sbattitore, montare 5 uova aggiungendo 300 gr di zucchero di canna, 75 gr di fecola di patate, l'olio e le bustine di lievito per dolci e vanillina.

Aggiungere succo e scorza grattugiata di un limone e infine 300 gr di farina integrale.

Cuocere in forno ventilato preriscaldato a 180 gradi per 35 minuti.

Nel frattempo preparare la crema: montare le uova con uno sbattitore aggiungendo 200 gr di zucchero di canna e 30 gr di fecola di patate. Mettere sul fuoco dell'acqua miscelata con il succo e la scorza di un limone, quando sarà calda aggiungere il composto di uova e mescolate per qualche minuto. Quando il pan di spagna si sarà raffreddato farcire ad 1 o 2 strati. Dare una spolverata di zucchero a velo di canna in superficie.



**MANTENIMENTO
CHETOGENICO**



**FASE
CHETOGENICA**



**PROGRAMMI
LOWCARB**

