

# RICETTARIO N.3



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

# Spiedini di pesce

Contributo di Angela S.



## INGREDIENTI 1 PERSONA

- 100 gr di merluzzo
- 100 gr di calamari
- 10 gr di mandorle tritate
- 300 gr di indivia
- prezzemolo qb
- peperoncino qb
- aglio e sale qb
- olio qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Lavare e tagliare a metà i cespi di indivia e mettere da parte. Pulire il pesce: svuotare con attenzione la sacca dei calamari e ricavare dei filetti dal merluzzo. Ridurre il calamaro in anelli e il filetto in tocchetti. Nel frattempo in una ciotola mischiare le mandorle e il prezzemolo tritati, 1 spicchio d'aglio, 1 pizzico di peperoncino e 1 cucchiaio di sale. Passare ogni pezzo di pesce nell'olio e poi nel composto. Prendere degli stecchini di legno ed infilzare, alternando, i vari pezzi di pesce. Mettere gli spiedini e l'indivia su una teglia con della carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 15 minuti circa.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Polpette e melanzane

Contributo di Angela S.



## INGREDIENTI

### 1 PERSONA

- 100 gr di macinato di carne
- 100 gr di melanzane
- 10 gr di mandorle tritate
- 100 ml di latte compatibile
- aglio e sale qb
- prezzemolo qb
- olio qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Lavare e tagliare le melanzane a cubetti e cuocerle nella friggitrice ad aria, una volta cotte, lasciarle raffreddare.

In una ciotola unisci le melanzane con il macinato, le mandorle tritate, il latte, l'aglio, il prezzemolo e sale. Impastate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Formare delle piccole polpette e cuocere in friggitrice ad aria a 180 gradi per 6-7 minuti. Girarle a metà cottura in modo da cuocerle uniformemente.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Germogli di soia

Contributo di Giulia S.



## INGREDIENTI

### 1 PERSONA

- 250 gr di germogli di soia
- 100 gr di zucchine
- 100 gr di indivia
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Lavare le zucchine e l'indivia poi tagliarle a cubetti o striscioline.

Cuocerle in una padella con un cucchiaino di olio d'oliva a fuoco medio per 10 minuti.

Unire i germogli di soia, salare e continuare la cottura per circa 5-8 minuti o fino a quando le verdure saranno completamente cotte.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Vellutata con tortino

Contributo di MariaLaura C.



## INGREDIENTI

### 1 PERSONA

- 300 gr di zucchine
- 100 gr di carciofi
- 1 uovo
- una spolverata di Keto pangrattato
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Lavare la zuccina, tagliarla in piccoli pezzi e farla bollire in una pentola con acqua e sale. Una volta cotta, prendere un frullatore ad immersione e frullare il tutto.

Aggiungere acqua in base alla consistenza che si vuole ottenere, infine aggiungere un cucchiaino di olio.

*Per il tortino:* privare i carciofi del gambo e delle parti dure, lavarli e lessarli in una pentola con acqua salata. Scolare e lasciare freddare. Aggiungere l'uovo, del pangrattato, e frullare il tutto. Impastare con le mani il composto e versarlo in stampini per tortini. Cuocere in microonde per 3 minuti.

Infine posare i tortini sulla vellutata.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Spaghetti di zucchine



Contributo di Milena A.



## INGREDIENTI

### 1 PERSONA

- 500 gr di zucchine
- 30 gr di Keto pangrattato
- prezzemolo qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Lavare e tagliare le zucchine con uno spiralizzatore.

Mettere le zucchine su una teglia con carta da forno e insaporirle con olio, sale, prezzemolo tagliato finemente e del Keto pangrattato. Mescolare il tutto e cuocere in forno ventilato a 220 gradi per 5/6 minuti.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Frittata di shirataki



Contributo di Viviana T.



## INGREDIENTI

### 1 PERSONA

- 200 gr di zucchine
- 2 uova
- 75 gr di spaghetti shirataki
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Riempire una pentola d'acqua e far bollire gli shirataki per 10 minuti. Scolarli e ripassarli in una padella antiaderente per renderli croccanti.

Lavare e tagliare a dadini le zucchine e cuocerli in una padella, aggiungendo acqua e sale.

Sbattere le uova, unire gli shirataki e le zucchine e versare nella padella utilizzata precedentemente per gli shirataki, aggiungere un filo d'olio e cuocere da entrambi i lati.



**PROGRAMMI  
CHETOGENICI**



**PROGRAMMI  
LOWCARB**

# Gamberetti su verdure



Contributo di Maria B.



## INGREDIENTI

### 1 PERSONA

- 200 gr di valeriana e insalata
- 100 gr di pomodorini
- 200 gr di gamberetti
- 4 mandorle tritate
- curry qb
- origano qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

In una ciotola unire l'insalata e la valeriana. Aggiungere i pomodorini tagliati finemente e condire con un cucchiaino di olio, origano e sale.

In padella versare una tazzina di acqua e un cucchiaino di olio, aggiungere i gamberetti, il curry e cuocerli.

Una volta cotti farli raffreddare e unirli all'insalata, mescolare bene ed infine spolverare con le mandorle tritate.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Pizza di farro

Contributo di Concetta C.



## INGREDIENTI

### 1 PERSONA

- 125 gr di farina di farro
- 75 gr di acqua
- 3 gr di lievito di birra
- 4 pomodori
- 250 gr di rucola
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Impastare la farina aggiungendo dell'acqua tiepida, il lievito di birra e il sale.

Far lievitare almeno per 3 ore.

Prendere 50 gr di impasto , poggiralo su una taglia con della carta forno e stenderlo con un mattarello.

Cuocere in forno a 180 gradi per 10 minuti .

Una volta cotta, condirla con i pomodorini precedentemente lavati e tagliati e la rucola. Aggiungere sale ed olio.



**MANTENIMENTO  
CHETOGENICO**



**FASE  
CHETOGENICA**



**PROGRAMMI  
LOWCARB**

# Panino con hamburger di tacchino



Contributo di Angela S.



## INGREDIENTI 1 PERSONA

- 1 panino "Metodo InForma"
- 150 gr di macinato di tacchino
- 1 pomodoro
- 2 foglie di spinaci crudi
- 2 zucchine
- 1 misto di erbe aromatiche
- olio e sale qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Per prima cosa preparare l'hamburger: in una ciotola, mettere il macinato di tacchino, il misto di erbe aromatiche (rosmarino e timo) e un pizzico di sale, impastare con le mani e coprire con la pellicola. Mettere in frigo per almeno 15 minuti e poi cuocerlo in una padella antiaderente con un filo d'olio.

Lavare e tagliare le zucchine e cuocerle in una padella con un filo d'olio, un goccio d'acqua e un pizzico di sale. Nel frattempo, sbollentare gli spinaci in un pentolino con dell'acqua.

Prendere il panino "Metodo InForma" tagliarlo a metà, comporlo con l'hamburger, 2 fette di pomodoro e gli spinaci.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Melanzane ripiene

Contributo di Maria P.



## INGREDIENTI

### 1 PERSONA

- 100 gr di melanzana
- 150 gr di macinato di carne magra
- 30 gr di Keto pangrattato
- 100 ml di latte
- prezzemolo tritato qb
- pepe qb
- aglio qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Lavare, tagliare la melanzana a metà, farla sbollentare in una pentola con dell'acqua in modo da togliere l'interno e lasciarla riposare.

In una ciotola, mettere il macinato, l'interno della melanzana e il goccio di latte, condire con aglio, prezzemolo, pepe e sale. Riempire le 2 parti di melanzana con l'impasto e aggiungere una spolverata di Keto pangrattato sopra e sotto.

Adagiare le melanzane ripiene su una teglia con della carta forno e un filo d'olio e cuocere in forno pre ventilato a 180 gradi per 20 minuti.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Melanzane al forno

Contributo di Antonella S.



## INGREDIENTI 2 PERSONE

- 2 melanzane
- 100g pomodorini
- 50g Keto pangrattato
- Foglie di basilico fresco
- origano
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Lavare le melanzane, dividerle a metà e tagliare a rombi la superficie interna.

Preparare un mix con: rosmarino, olio e sale e passarlo sulla polpa delle melanzane con un pennello da cucina. Mettere su una teglia e cuocere in forno a 180 gradi finché non saranno cotte.

Nel frattempo lavare i pomodorini e tagliarli a cubetti. Versarli in una ciotola e aggiungere le foglie di basilico, origano, olio e sale. Mescolare e lasciare riposare.

Disporre i pomodori sulle melanzane e spolverare con il pan grattato. Cuocere in forno "grill" per 5 minuti.



**MANTENIMENTO  
CHETOGENICO**



**FASE  
CHETOGENICA**



**PROGRAMMI  
LOWCARB**

# Plumcake verde

Contributo di Concetta C.



## INGREDIENTI

### 1 PERSONA

- 100 gr di carciofi
- 300 gr di zucchine
- 2 uova
- pepe qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Pulire i carciofi asportando il gambo e le parti più dure. Frullarli in un mixer.

Una volta frullati, unirli alle zucchine precedentemente lavate e grattugiate.

Aggiungere 2 uova, il sale e il pepe.

Mettere il composto negli stampini da plumcake e cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti circa.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Uovo con sedano rapa

Contributo di Elena S.



## INGREDIENTI

### 1 PERSONA

- 400 gr di sedano di rapa
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':



media



## PREPARAZIONE

Pulire il sedano di rapa, sbucciarlo e tagliarlo a bastoncini. Metterli in una ciotola e condirli con sale e paprika e olio. Disporli su una teglia e cuocere in forno ventilato a 190 gradi per circa 15 minuti.

Per preparare l'uovo: riempire un tegame con l'acqua. Accendere il fuoco moderato, poi versare l'aceto di vino bianco e il sale. Quando l'acqua inizierà a bollire, abbassare la fiamma e con un cucchiaio mescolare sempre nello stesso verso per creare un vortice nell'acqua. Rompere l'uovo in una ciotolina e versatelo al centro del vortice e lasciarlo cuocere per 2 minuti. Scolare delicatamente l'uovo con l'aiuto di una schiumarola e adagiarlo sui bastoncini.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Biscotti allo yogurt

Contributo di Antonella S.



## INGREDIENTI

### 8 PORZIONI

- 250 g yogurt "Total Fage 0"
- 160 gr di ZeroSugar
- 2 uova intere
- 200 gr di farina integrale
- 200 gr di farina di farro
- 100 gr di fecola di patate
- aroma di vaniglia
- 1 bustina di lievito per dolci
- 100 gr di gocce di cioccolato fondente
- 4 cucchiaini di olio di semi

DIFFICOLTA':



facile



Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

## PREPARAZIONE

Amalgamare tutti gli ingredienti in una ciotola lasciando per ultimo le farine, il lievito e le gocce di cioccolato fondente.

Mischiare bene con una forchetta e poi con le mani.

Creare delle palline da disporre su una teglia con delle carta forno .

Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 20 minuti circa.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Crostata Light

Contributo di Alessia B.



## INGREDIENTI 1 CROSTATA

- 150 g di farina di segale
- succo e scorza di limone non trattato
- scorza di arance non trattate
- 1 g di bicarbonato di sodio
- 30 g di ZeroSugar
- marmellata "Metodo InForma"
- 1 pizzico di sale
- 35 ml di olio
- 25 ml di acqua



DIFFICOLTA':  
*media*



Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

## PREPARAZIONE

In una ciotola, setacciare la farina di segale ed unire lo ZeroSugar, un pizzico di sale ed aromatizzare con scorza di arancia e di limone. Realizzare un piccolo solco centrale, mettere il bicarbonato di sodio e unirlo al succo di limone.

Mischiare le polveri agli ingredienti liquidi: olio ed acqua fredda. Mischiare gli ingredienti fino ad ottenere la consistenza della pasta frolla. Avvolgere la pasta frolla in un foglio di pellicola trasparente e lasciare riposare per almeno 15 minuti prima di stenderla.

Stendere la frolla con il matterello, intrappolando la pasta tra due fogli di carta da forno e farcirla con marmellata "Metodo InForma". Cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti.



**PROGRAMMI  
CHETOGENICI**



**PROGRAMMI  
LOWCARB**

# Keto tiramisù

Contributo di Antonella S.



## INGREDIENTI 1 PERSONA

- 3 fette biscottate "Metodo InForma"
- 2 cucchiaini di yogurt "Total fage 0"
- 1 tazzina di caffè
- 1 cucchiaino e mezzo di ZeroSugar
- 1 cucchiaino di Fondente crock
- cacao amaro qb

DIFFICOLTA':



facile



## PREPARAZIONE

Preparare il caffè con la moka, versarlo in una ciotola, miscelarlo con dell'acqua e lasciarlo raffreddare.

In una ciotola, mescolare lo yogurt con la spalmabile fondente crock.

Bagnare le fette biscottate nel caffè e formare degli strati di crema allo yogurt.

Infine spolverare l'ultimo strato con il cacao amaro.

Fare riposare in frigo per almeno 2 ore prima di gustarlo.



**MANTENIMENTO  
CHETOGENICO**



**FASE  
CHETOGENICA**



**PROGRAMMI  
LOWCARB**

# Tiramisù Fit

Contributo di Samanta F.



## INGREDIENTI

### 1 PERSONA

- 3 fette biscottate "Metodo InForma"
- 1 yogurt "Total fage 0"
- Latte di soia o Granarolo -30
- 1 tazzina di caffè
- 1 cucchiaino e mezzo di "ZeroSugar"
- Spalmabile "Metodo InForma"
- granella di pistacchio qb

DIFFICOLTA':



facile



Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

## PREPARAZIONE

Preparare il caffè e lasciarlo freddare.

Nel frattempo, versare lo yogurt in una ciotola e dolcificarlo.

Montare il latte con delle fruste, unire la schiuma allo yogurt e amalgamarlo.

Bagnare le fette biscottate nel caffè aggiungendo il latte.

Fare degli strati alternando le fette biscottate e la crema di yogurt montato.

Aggiungere 2 cucchiaini di spalmabile a scelta e della granella di pistacchio.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

# Plumcake d'avena

Contributo di Antonella S.



## INGREDIENTI

### 1 PLUMCAKE

- 2 uova
- 90 gr di ZeroSugar
- 300g di yogurt magro bianco
- 90 gr di olio di semi
- 180 gr di farina d'avena aromatizzata
- 70 gr di fiocchi d'avena
- 1 bustina di lievito
- 1 bustina di vanillina
- scorza di limone

DIFFICOLTA':



facile



Compatibile al termine dei programmi per mantenersi in linea

## PREPARAZIONE

In una ciotola, rompere le uova, e montarle con lo ZeroSugar, lo yogurt, la vanillina e la scorza di limone. In seguito, aggiungere la farina, il lievito e l'olio e continuare a montare.

Versare il composto in uno stampo per plumcake, cospargere di fiocchi d'avena e infornare a 180 gradi per 40 minuti circa.

Si consiglia di consumare una porzione da 40g a colazione.



PROGRAMMI  
CHETOGENICI



PROGRAMMI  
LOWCARB

