



FOREVER®

C9

HEALTHY
EATING





Cambia il tuo modo di pensare e le tue abitudini. Spesso non è facile trovare il tempo per preparare un pasto sano tra gli obblighi professionali e quelli familiari.

Questi suggerimenti ti aiuteranno a mantenere la retta via verso il successo nonostante tutti gli impegni:

- ▼ Pianifica con anticipo - la salute al primo posto
- ▼ Crea un menù settimanale - su www.farsidelbene.com troverai ricette e suggerimenti
- ▼ Cucina in anticipo - in questo modo risparmi tempo



Petto di pollo ai sapori dell'orto



1 persona



466 kcal a porzione



tempo di preparazione: 25 minuti



facile

Ingredienti:

- ▼ 200 g petto di pollo
grigliato, condito con
erbe a scelta
- ▼ 115 g riso
- ▼ 225 g broccoli oppure
180 g piselli






Preparazione:

Preriscaldare il forno a 200 gradi. Condire il pollo con erbe fresche a scelta e grigliare in forno per circa 15 minuti fino a quando il pollo sarà ben dorato. Nel frattempo cuocere il riso in acqua leggermente salata seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Portare a ebollizione in una pentola l'acqua salata per le verdure. Tagliare le rosette di broccoli dai gambi e cuocerli al vapore in acqua salata per breve tempo, oppure riscaldare i piselli - entrambi devono essere ancora „al dente“. Servire tutti gli ingredienti su un piatto.



Gamberoni grigliati all'italiana



2 persone



580 kcal a porzione



tempo di preparazione: 30 minuti



media

Ingredienti:

- ▼ 12 gamberoni
- ▼ 225 g riso
- ▼ 2 cucchiaini Parmigiano grattugiato
- ▼ 55 g peperoni
- ▼ 115 g broccoli
- ▼ 2 cucchiaini di condimento all'italiana






Preparazione:

Riscaldare 2 cucchiaini di olio d'oliva in una padella antiaderente. Mettere brevemente i gamberoni nella padella e rosolarli accuratamente. Pulire i peperoni e tagliarli a cubetti. Tagliare le rosette di broccoli dai gambi e tagliarli a piccoli pezzi. Aggiungere i peperoni e i broccoli ai gamberoni.

Nel frattempo portare a ebollizione in una pentola l'acqua leggermente salata. Preparare il riso in acqua salata secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Servire tutti gli ingredienti in un unico piatto e condire con parmigiano e condimento all'italiana. Buon Appetito!



Lasagne alla zucca



4 persone



260 kcal a porzione



tempo di preparazione: 60 minuti



facile

Ingredienti:

- ▼ 1 zucca Hokkaido
- ▼ 2 bietole
- ▼ 2 spicchi d'aglio
- ▼ ¼ litro di brodo vegetale
- ▼ 200 g Parmigiano
- ▼ 300 g Crème Fraîche
- ▼ ½ confezione di pasta per lasagne
- ▼ 1 Mozzarella
- ▼ Olio di oliva
- ▼ Paprica dolce in polvere
- ▼ Origano / timo
- ▼ Sale e pepe
- ▼ Curcuma
- ▼ Noce moscata



Preparazione:

Preriscaldare il forno a 190 gradi. Grattugiare finemente il Parmigiano. Lavare, dimezzare, togliere i semi e tagliare a dadi la zucca Hokkaido. Lavare le bietole e tagliarle a strisce larghe. Tritare finemente l'aglio.

Riscaldare 2 cucchiari di olio d'oliva in una pentola, aggiungere la zucca e rosolare a fuoco medio per circa 3 minuti. Aggiungere l'aglio e mescolare. Aggiungere la bietola e insaporire con le spezie, mescolare bene e lasciar rosolare. Aggiungere quindi il brodo vegetale e far bollire delicatamente. Le verdure dovrebbero essere „al dente“ quando vengono tolte dalla pentola. Aggiungere circa 3/4 del parmigiano e 3/4 di crème fraîche.

Oliare la teglia per lasagne e mettere il primo foglio di pasta per lasagne sul fondo. Stendere uno strato del composto di zucca-bietola, un foglio di pasta per lasagne. Continuare fino a esaurimento degli ingredienti. La pasta per lasagne deve essere completamente ricoperta dal composto preparato. Finire ricoprendo l'ultimo strato di pasta per lasagne con la rimanente Crème Fraîche, guarnire con il Parmigiano rimanente e dadini di mozzarella.

Mettere in forno sulla scanalatura centrale e lasciar cuocere per ca. 30 minuti, fino a quando la superficie sia ben rosolata.



Insalata greca



2 persone



260 kcal a porzione



tempo di preparazione: 20 minuti



facile

Ingredienti:

- ▼ 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- ▼ 2 cucchiaini di succo d'arancia
- ▼ Sale iodato
- ▼ 4 olive nere snocciolate
- ▼ 2 pomodori
- ▼ 1 cucchiaio di olio d'oliva
- ▼ 60 g Feta
- ▼ 1 cespo di lattuga Lollo rossa
- ▼ Pepe
- ▼ 4 cucchiaini di brodo vegetale
- ▼ 1/4 cetriolo






Preparazione:

Lavare la lattuga, il cetriolo, i pomodori e asciugare.
Tagliare l'insalata, tagliare il cetriolo a bastoncini e i pomodori a spicchi. Tagliare a metà le olive. Scolare la feta e tagliarla a dadini o sbriciolarla.

Mescolare il brodo vegetale, il succo d'arancia, l'aceto, il sale, il pepe e l'olio d'oliva in una piccola ciotola. Disporre gli ingredienti per l'insalata su un piatto e insaporire con il condimento. Lasciate riposare brevemente in modo che gli aromi si possano dispiegare. Delizioso con pane integrale.





Suggerimento:

Puoi trovare altre ricette deliziose e ispirazione per il tuo programma Clean9 all'indirizzo www.farsidelbene.com o www.forever-yours.eu.





FOREVER®

