



NutrEssenza di **Manuela Derosas - Biologa Nutrizionista**

via Crema 97, Romano di Lombardia 24058 (BG)

p. iva n° 04120230166 iscrizione ONB **AA_074442**

email manudero75@gmail.com ; manuela.derosas@biologo.onb.it

cell 3494062372

Colazioni e merende

Muffin dolci	g
Farina integrale	250
olio di semi	25
truvia	20
saccarosio	50
uova	120
yogurt	125
Cioccolato fondente	50
Fave di cacao in granella	50
baking	6
vaniglia polvere	10

Biscotti di Chiara

300g mandorle tritate

200g avena (100g in farina e 100g in fiocchi)

130g cioccolato fondente 75%tritato

Un uovo (circa 60g)

Una pera (circa 250g) e una banana (circa 100g)

3 cucchiaini di burro di arachidi

Cannella qb

Frullare la pera, la banana, la cannella e l'uovo, unire al composti secchi e amalgamare (se il composto risultasse asciutto aggiungere poca acqua o latte). Formare prima delle palline da circa 20g, poi appiattire a disco.

Cuocere in forno caldo a 160° C per 20 min girando a metà cottura.

VERSIONE BARRETTE: omettere l'uovo, trasferire il composto in una teglia foderata con carta forno e mettere in freezer per almeno 45 min-un'ora. Estrarre con la carta forno e tagliare a rettangoli.

Biscotti NutrEssenza

160g di nocciole tritate,

100g di fiocchi di farro (o avena) ridotti in polvere,

una mela grattugiata

cannella qb

cioccolato fondente in gocce qb

Preparazione

Con queste dosi otterrete circa 20 biscotti da 20-25 grammi ciascuno. Fate delle palline e cuocete a 180 gradi in forno per 20-30 minuti. Consistenza morbido dentro croccante fuori. Suggerimento: se le volete più croccanti appiattite a disco le palline e fate cuocere un po' di più.

Girelle di mozzarella	g
Farina integrale	125
Farina w340	125
mozzarella	100
latte	100
acqua	50
burro	12,50
lievito compresso	3
sale	4
Patè pomodori	
secchi/olive	70
tot	590
girelle/20	30

Procedimento: Amalgamare tutti gli ingredienti fino al al lievito di birra che va sbriciolato sulla farina. Impastare fino a incordatura. Aggiungere il burro a pomata e la mozzarella grattugiata finemente. Impastare fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Formare una palla e mettere in frigo per mezz'ora. Dividere l'impasto in due parti, stendere ciascun impasto a forma di rettangolo, spalmare in una parte il patè di olive e nell'altro il patè di pomodori secchi. Arrotolare dal lato lungo e stringere stretto con una pellicola. Mettere in freezer per almeno un'ora. Tagliare il rotolo a rondelle di circa 30g, mettere a lievitare fino al raddoppio in una teglia con carta forno. Cuocere a 160-170 gradi per circa 20-30 minuti fino a completa doratura.

NB Si possono preparare anche in anticipo, interrompere la preparazione lasciando i rotoli nel freezer. Sostituire i patè con altre preparazioni spalmabili a proprio gusto.

Muffin salato	g
Farina integrale	250
olio di semi	30
lievito istantaneo	15
latte	100
sale	pizzico
parmigiano	50
concentrato di	3
pomodoro	cucchiari
origano	qb

Amalgamare La farina, il parmigiano e l'origano, aggiungere il latte (eventualmente aggiungerne altro se dovesse risultare troppo duro), aggiungere l'olio e il concentrato di pomodoro. Per ultimo aggiungere il lievito istantaneo per salati. Distribuire il composto negli appositi stampini, cuocere a 160-180g per 15-20 min, controllare con lo stecchino per verificare la cottura.

NB Si può sostituire il concentrato di pomodoro con crema di zucchine, peperone o altri ortaggi, nel caso aggiungere il latte solo alla fine per regolare la consistenza

Pancakes (10 pancakes da 15 cm) : 3 uova, 250g di farina tipo 1 o 2, 500 ml di latte o bevanda vegetale, mezza bustina di lievito per dolci, estratto di vaniglia o vanillina. Preparare la pastella e cuocere in padella ben calda appena unta con olio evo. Si possono conservare in frigo per qualche gg oppure congelare.

Porridge (1 persona): mettere 30-50g avena e acqua (giusto per coprire l'avena) in un pentolino, portare a bollore e cuocere fino ad assorbire tutta l'acqua, aggiungere cannella o cioccolato fondente grattugiato.

French toast: Sbattere l'uovo in un piatto fondo con poco latte e un po' di cannella o polvere di vaniglia (facoltativo), far assorbire il composto di uova dal pane (meglio quello per tramezzini senza crosta, oppure un pane con mollica fitta), far scaldare una padella con una piccola noce di burro, mettere il pane imbevuto nella padella. Aspettare che formi una crosta sotto poi girare. Appena dorati su entrambi i lati servire.