

Torte pizze e farinate

Bruschetta alle acciughe

Ingredienti per 4 persone:

- 8 fette di pane integrale per 400 gr circa
- 100 g di filetti di acciughe
- 3 pomodori non molti maturi
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 40 gr di olio extra vergine d'oliva
- pepe e sale

Preparazione:

Tagliate i pomodori a cubetti (privati della buccia e dei semi), fate rosolare la cipolla con l'olio. Unite metà delle acciughe tritate, i pomodori, una macinata di pepe e lasciate cuocere per qualche minuto; togliete dal fuoco ed aggiungete le altre acciughe tagliate a pezzettini.

Tostate il pane e versate la salsa calda sul pane bruscato.

Valori nutritivi a porzione (indicativi):

<input type="checkbox"/> Proteine	14,7 g.
<input type="checkbox"/> Lipidi	14,2 g.
<input type="checkbox"/> Glucidi	56,3 g.
<input type="checkbox"/> Calorie totali	396,7 Kcal

Ricotta alle erbe

Ingredienti per 4 persone:

- una tazza di ricotta
- un cucchiaio di erba cipollina tagliata fine fine
- un cucchiaio di prezzemolo tritato
- un cucchiaino di scorza di limone (non trattata) tritata finemente

Preparazione:

Mischiare tutti gli ingredienti fino a realizzare una preparazione cremosa. Si spalma su pane tostato caldo.

Potete realizzare questa ricetta anche con della ricotta mista più dietetica, assicuratevi che la preparazione sia ben amalgamata anche aiutandovi con un elettrodomestico.

Valori nutritivi a tazza (escluso il pane):

<input type="checkbox"/> Proteine	9 gr.
<input type="checkbox"/> Lipidi	6 gr.
<input type="checkbox"/> Glucidi	0 gr.
<input type="checkbox"/> Calorie	340 Kcal

Crostini con le uova

Ingredienti per 4 persone:

- 4 uova
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 30 g di parmigiano grattato
- 200 grammi di pane integrale
- sale

Preparazione:

Tritate finamente la cipolla e fatela soffriggere con un po' di olio. Cotta la cipolla versate le uova sbattute, allungatele con un bicchiere di acqua e fatele cuocere (strapazzate) a fuoco basso.

Preparate le fette di pane tostate nel forno, in un piatto, versateci su le uova e spolverate con parmigiano grattugiato.

Le uova strapazzate devono essere cotte o a bagno maria o a fuoco bassissimo altrimenti si rapprendono mentre dovrebbero restare cremose.

Valori nutritivi a porzione:

- Glucidi 29,3 gr.
- Calorie 363,5

Pizza margherita

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g. di farina
- 25 g. di lievito di birra
- 400 g. di pomodori pelati
- 150 g. di mozzarella
- 20 g. di olio extravergine di oliva
- quattro foglioline di basilico
- sale, origano

Preparazione:

Disporre la farina sulla spianatoia, fate un buco al centro, aggiungete il lievito di birra sciolto in un po' d'acqua tiepida, il sale e impastare con acqua tiepida, aggiungendola mano a mano finché non si ottiene un impasto morbido, uniforme ed elastico. Lasciare lievitare per qualche ora.

Rilavorarla e stenderla su una teglia unta con poco olio, distribuire la mozzarella a dadini, i pelati, spolverare con origano, aggiungere le foglie di basilico, salare e irrorare con l'olio. Mettere in forno ben caldo per 30-40 minuti.

Valori nutritivi a porzione:

- Protidi 17 g.
- Lipidi 12 g.
- Glucidi 81 g.
- Calorie 500

Mozzarella in carrozza

Ingredienti per 4 persone:

- 8 fette di pane da toast (200 gr)
- g 200 di mozzarella (circa 2)
- 50 g. di farina
- n. 2 uova
- 50 g. di pangrattato
- Olio extravergine di oliva
- latte, sale

Preparazione:

Eliminare le parti esterne più dure del pane; tagliare la mozzarella in 4 fette e mettere ogni fetta tra due di pane, bagnare con latte, passare nella farina e bagnare nell'uovo sbattuto e infine passare nel pangrattato. Friggere in olio bollente non oltre 180°C, asciugare con carta assorbente da cucina e servire ben caldo.

Valori nutritivi a porzione:

- Protidi 19 g.
- Lipidi 12 g.
- Glucidi 54 g.
- Calorie 398