



# Healthy Xmas Recipes

“ *Idee per il menù  
delle festività?  
Sicuramente sarà  
a base di prevenzione!* ”

*Buone Feste a tutti!*



*Dott.ssa*  
**Federica Puccetti**  
*dietista e ricercatrice*



*Dott.ssa*  
**Maria Cristina Petrella**  
*oncologa medico*



# Indice Ricette

*per 4 persone*

## *Antipasto*

Crostini con crema di legumi e salmone  
aromantizzati al limone

## *Primo*

Spaghetti integrali  
al gambero rosso

## *Secondo*

Merluzzo al forno con granella di pistacchi  
e finocchietto ed insalata di arance

## *Dolce*

Crocante di mandorle e nocciole

Antipasto

# Crostini con crema di legumi e salmone

aromatizzati al limone



Difficoltà: facile



Durata: 30 minuti



Cottura: pochi minuti

## Ingredienti per 4 persone

200 g di fettine sottili di salmone selvaggio

100 g di lenticchie cotte al vapore

100 g di ceci cotti al vapore

100 g di piselli cotti al vapore in scatola

15 ml olio extravergine di oliva

2 limoni

12 fette di pane ai cereali integrali

Semi di sesamo q.b.

## Preparazione

1. In una pentola antiaderente fate insaporire con un cucchiaino di olio le lenticchie dopo averle sciacquate sotto l'acqua corrente e frullatele con il succo di mezzo limone.

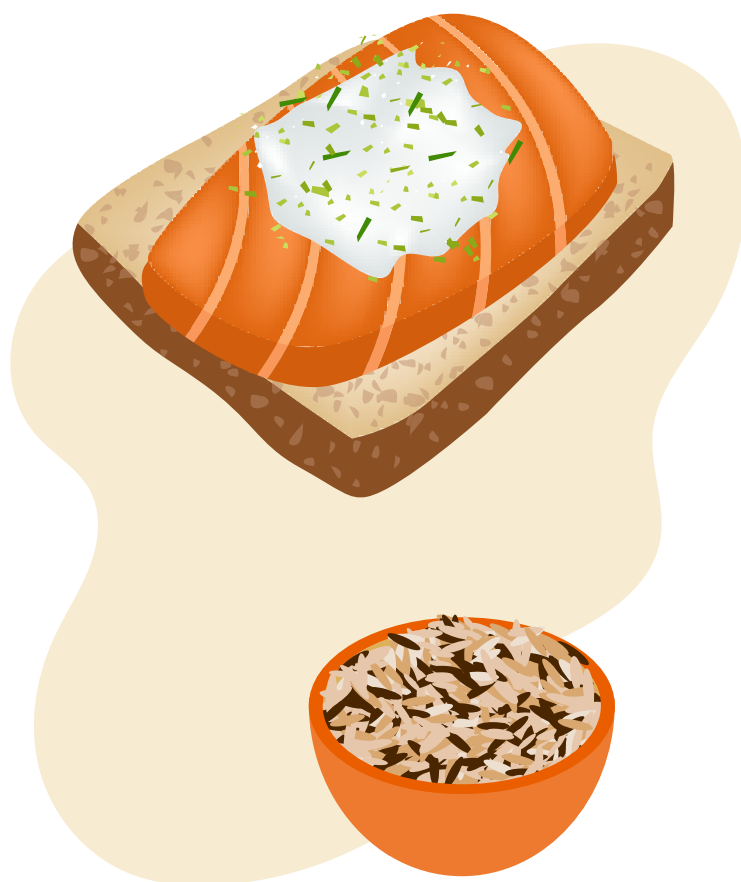
2. Procedete allo stesso modo con i ceci e i piselli.

3. Tostate per qualche minuto le fette di pane in forno caldo o in una pentola antiaderente.

4. Spalmate sui crostini di pane le creme ai legumi utilizzando 4 fette di pane per ogni tipo di crema ottenuta.

5. Posizionate su ogni crostino una fetta di salmone.

6. Cospargete tutti i crostini con i semi sesamo e qualche goccia di succo di limone ottenuta dalla metà del limone rimasto.



Primo

# Spaghetti Integrali al gambero rosso



Difficoltà: facile



Durata: 30 minuti



Cottura: 10 minuti

## Ingredienti per 4 persone

**320 g di Spaghetti integrali****50 g di menta****1 lime****Olio extra vergine d'oliva q.b.****Sale e pepe q.b.****200 g di ghiaccio****100 g di acqua fredda****16 gamberi**

## Preparazione

**1.** Sgusciate i gamberi. Tostate le teste e i gusci con un filo di olio extra vergine di oliva. Aggiungete poi ghiaccio e acqua fredda portando a bollore. Spegnete e sminuzzate con un frullatore ad immersione.

**2.** Filtrate poi il composto e tenetelo da parte.

**3.** Successivamente tagliate a metà per lungo i gamberi, ripuliteli dell'intestino e scottateli per qualche secondo in una padella antiaderente con un filo d'olio.

**4.** Cuocete ora gli spaghetti al dente, come riportato sulla confezione, e metteteli in padella con i gamberi.

**5.** Aggiungete poi il brodetto di teste di gambero precedentemente preparato.

**6.** Finite la cottura e mantecate aggiungendo un filo d'olio, il lime grattugiato e la menta tagliata a julienne.

Secondo

# Merluzzo al forno

con granella di pistacchi e finocchietto e insalata di arance



Difficoltà: facile



Durata: 40 minuti



Cottura: 15 minuti

## Ingredienti per 4 persone

600 g di filetti di merluzzo

150 g di pangrattato integrale

30 g di granella di pistacchi

15 g di semi di finocchietto

2 acciughe sotto sale

Un mazzetto di prezzemolo

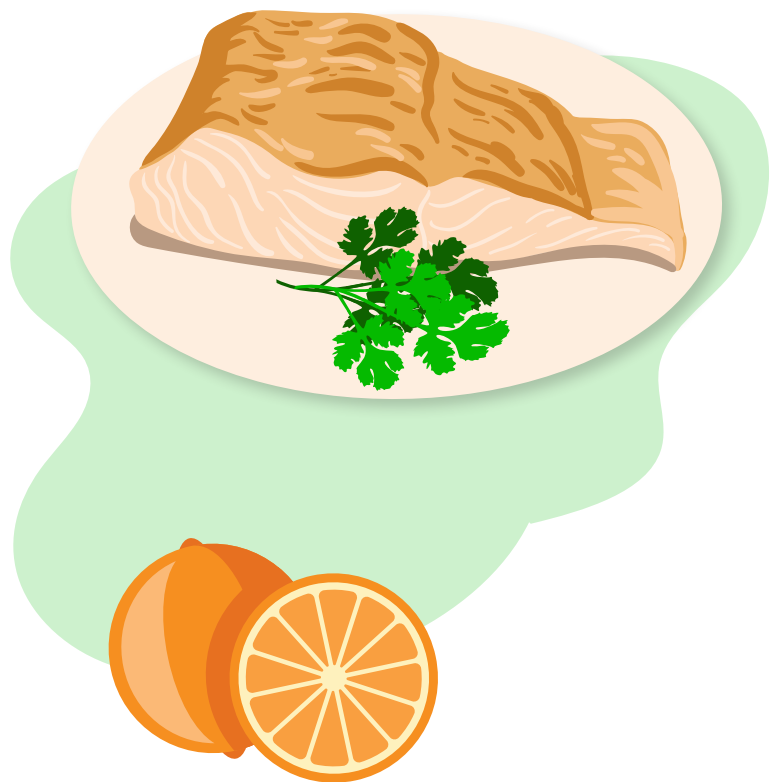
Succo di un limone

Olio extravergine di oliva

Pepe

8 arance

Sale q.b



## Preparazione

1. Dissalate le acciughe e tagliate il filetto di merluzzo in pezzi regolari.
2. Scaldate in un padellino antiaderente due cucchiaini d'olio e stemperatevi le acciughe.
3. Lavate il prezzemolo e tritatelo. Tritate anche i pistacchi grossolanamente.
4. Scaldate 4 cucchiaini di olio in una padella, dopo unite il pangrattato integrale e tostatelo, a questo punto aggiungete le acciughe ormai sciolte, la granella di pistacchi, i semi di finocchietto e il prezzemolo.
5. Cospargete il mix ottenuto sul merluzzo e disponetelo in una teglia unta con poco olio, infine bagnate con succo di limone e cuocete in forno a 180°C per 15 minuti.
6. Preparate a parte l'insalata di arance. Pelate a vivo le arance, tagliatele a dischi ed adagiatele in un piatto con l'olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.
7. Servite il merluzzo ed il contorno.

# Cröccante di mandorla e nocciole



Difficoltà: facile



Durata: 30 minuti



Cottura: pochi minuti

## Ingredienti per 4 persone

150 gr di mandorle

150 gr di nocciole

200 gr di zucchero

50 gr di miele

1 cucchiaio di succo di limone

3 cucchiaini di acqua



## Preparazione

1. Tostate le mandorle e le nocciole in forno a 180 °C per qualche minuto fino ad ottenere una loro doratura.
2. Tritate una parte dei semi e lasciate le altre intere.
3. Preparate lo zucchero caramellato: in un tegame, versate lo zucchero semolato con succo di limone, miele e acqua, fate sciogliere a fiamma bassa fino a quando non avrete ottenuto un colore dorato.
4. Aggiungete a questo punto la frutta secca tritata e quella lasciata intera e mescolate bene.
5. Versate su una teglia ricoperta da carta da forno o su un piano di marmo unto, spianate e tagliate a pezzi rettangolari.



*Tanti auguri di un felice e sereno Natale*  
*[www.womencare.it](http://www.womencare.it)*

*Seguici anche sui canali social per non perderti tutti gli aggiornamenti del sito*



© 2021 GSK group of companies. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura n.7, Verona, capitale Sociale € 65.250.000,00 int. versato, società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GlaxoSmithKline plc, Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-AOU-BROC-210001 12 dicembre 2021

