



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

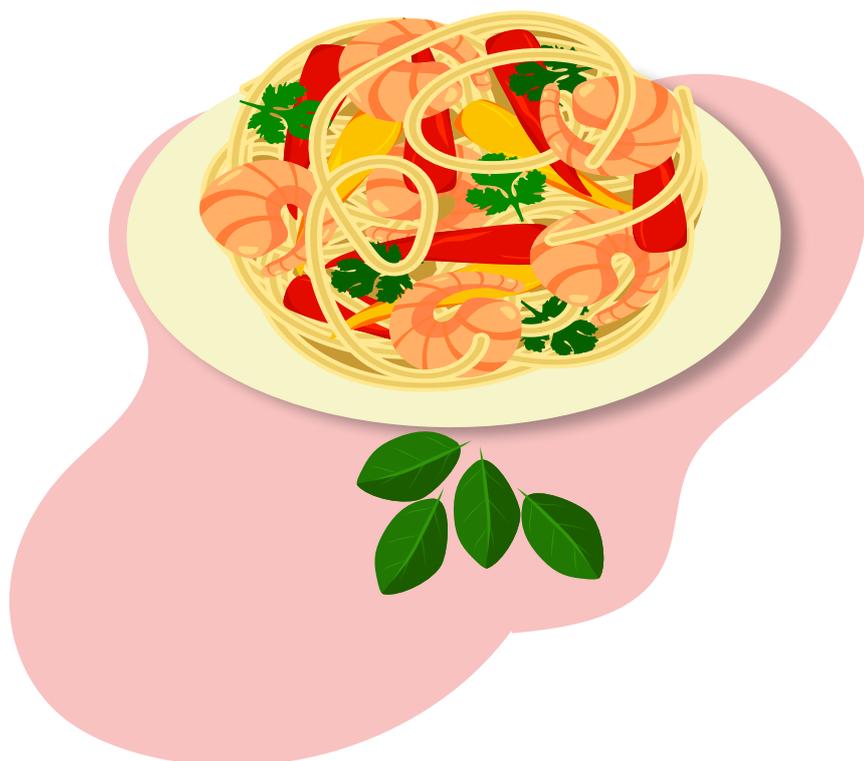


Durata: 30 minuti



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

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

