



Healthy Xmas Recipes

“*Dottoressa, che cosa posso mangiare?
Ecco la domanda che il più delle volte viene
richiesta durante un percorso oncologico.
Durante queste feste abbiamo deciso
di proporvi diversi menù che vi diano
la possibilità di festeggiare con noi, ma che
siano in linea con i consigli nutrizionali del
Fondo Mondiale Della Ricerca Sul Cancro
(WCRF World Cancer Research Fund).
L'obiettivo di questo progetto sarà inoltre quello
di supportarvi, dandovi consigli volti a migliorare
la vostra qualità di vita.*

Buone Feste a tutti!



Dott.ssa
Federica Puccetti
dietista e ricercatrice



Dott.ssa
Maria Cristina Petrella
oncologa medico



Indice Ricette

per 6 persone

Antipasto

Tartine Integrali a Stella di Natale
con zucchine grigliate
e hummus di lenticchie rosse

Primo

Lasagne Integrali
con crema di castagne, carciofi
e granella di noci

Secondo

Gamberi al cocco
con cavolfiori al forno
aromatizzati al curry

Dolce

Baci di fichi e cioccolato

Antipasto

Tartine integrali a Stella di Natale

con zucchine grigliate e hummus di lenticchie rosse



Difficoltà: facile



Durata: 15 minuti



Cottura: 20 minuti

Ingredienti per 6 persone

12 fette di pancarrè integrale

Olio Evo q.b.

4 zucchine di medie dimensioni

200 g di lenticchie rosse decorticate

100 g di tahin

20 g di olio extravergine di oliva

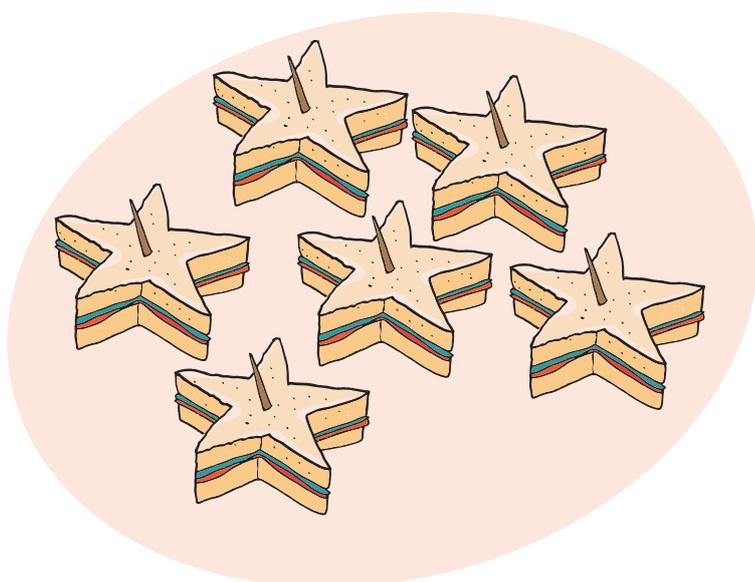
1 g di curcuma

1 g di cumino

50 g di succo di limone

2 g di aglio fresco

Sale q.b.



Preparazione

1. Per l'hummus di lenticchie rosse: lessate le lenticchie in acqua per circa 10-15 minuti a seconda del tempo indicato sulla confezione. Successivamente scolate le lenticchie e frullate insieme a tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

2. Grigliate, nel mentre, adeguatamente le zucchine.

3. Per realizzare le Tartine a Stella di Natale vi consigliamo di utilizzare del Pane in Cassetta integrale senza bordo oppure di rimuoverlo dal Pancarrè prima di utilizzarlo

4. Prendete il pancarrè integrale e per mezzo di un cop-papasta a forma di stella ricavate due stelle da ogni fetta

di pane. Fate scaldare un filo di olio in una padella antiaderente e cuocete le stelle da entrambi i lati per qualche minuto o comunque fino a quando non saranno diventate dorate e croccanti.

5. Per formare le Tartine, appoggiate una stella sul piano di lavoro, farcitela con un pezzettino di zucchina grigliata e l'hummus di lenticchie rosse, coprite con un'altra stella e fermate tutto con uno stuzzicadenti.

6. Ripetete i passaggi precedenti fino a terminare tutti gli ingredienti e a realizzare le tartine che avete scelto, poi servite immediatamente le Tartine a Stella di Natale!

Primo

Lasagne integrali

con crema di castagne, carciofi e granella di noci



Difficoltà: facile



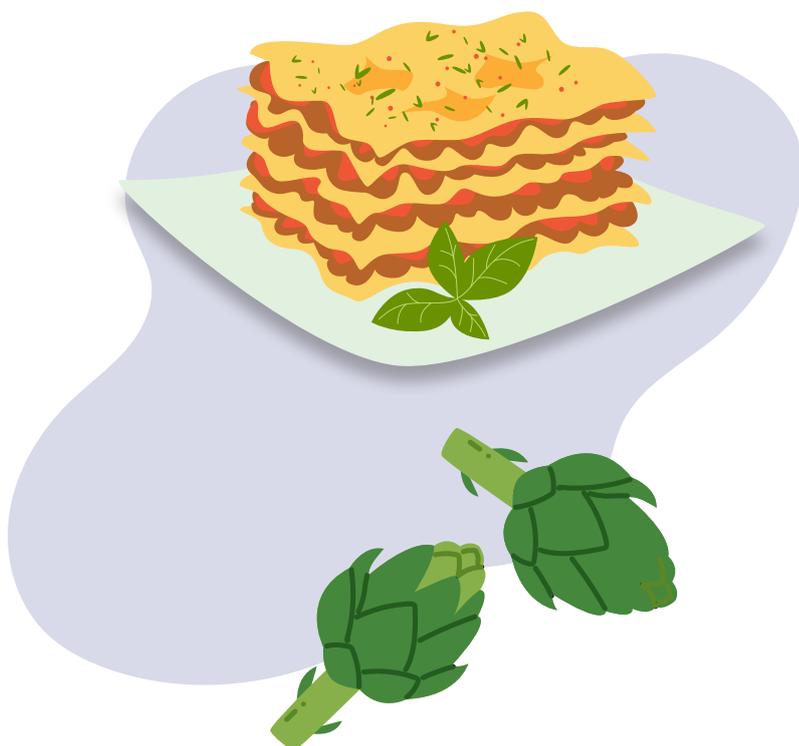
Durata: 15 minuti



Cottura lasagne: 20 minuti

Ingredienti per 6 persone

250 g di pasta per lasagne integrale
1 kg di castagne
800 g di carciofi
Granella di noci q.b.
500 ml di latte vaccino,
in alternativa bevanda vegetale di riso
125 g di mozzarella
80 g di scalogno
20 ml di vino bianco
Olio extravergine q.b.
Sale
Pepe
Noce moscata



Preparazione

1. Mettete le castagne in una pentola e ricopritele con acqua e fatele bollire per circa 40 minuti.
2. Nel frattempo pulite i carciofi, rimuovendo la parte più dura, lavateli e tagliateli.
3. Sbucciate lo scalogno e tritatelo finemente, poi fatelo appassire in una padella con un filo di olio extravergine di oliva per 10 minuti.
4. Unite successivamente i carciofi allo scalogno, un pizzico di sale e pepe, poi sfumate con del vino bianco e proseguite la cottura per pochi minuti.
5. Una volta passati 40 minuti scolate le castagne, sbucciatele e frullatele.
6. Mettete il latte in una pentola, aggiungete sale e noce moscata e portatelo a ebollizione, a questo punto unite

le castagne frullate e proseguite la cottura per 6-7 minuti continuando a mescolare, finché la crema non si sarà addensata.

7. Tagliate in piccoli pezzetti la mozzarella.
8. Prendete una teglia 20x30 cm, spalmate sul fondo la crema di castagne e posizionateci sopra le prime sfoglie di pasta integrale.
9. Spalmate la crema di castagne sulle sfoglie e aggiungeteci dei carciofi e un po' di mozzarella, a questo punto posizionate altre sfoglie e ripetete il processo fino ad arrivare all'ultimo strato, che andrà anch'esso condito.
10. Cuocete le lasagne in forno statico preriscaldato a 220°C per 20 minuti.
11. Sfornate le lasagne e servitele!

Secondo

Gamberi al cocco

con cavolfiori al forno aromatizzati al curry



Difficoltà: bassa



Durata: 15 minuti



Cottura: 10 minuti

Ingredienti per 4 persone

350 g gamberi

3 uova

200 g cocco rapè

olio di semi di arachide

1 cavolfiore (circa 500 g)

2 cucchiaini di olio di oliva

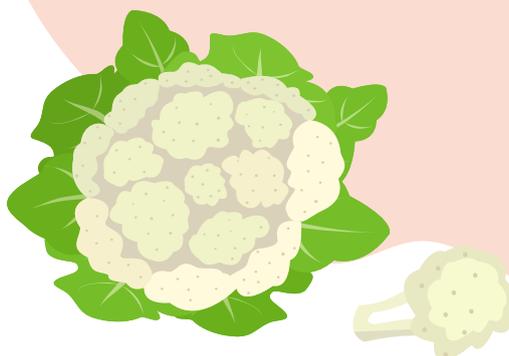
1 cucchiaio di curry

sale q.b.

aglio in polvere q.b.

erba cipollina q.b.

pepe q.b.



Preparazione

1. Se avete acquistato i gamberi freschi eliminate la testa e il carapace. Incidete il dorso e togliete il filo intestinale.
2. Sciacquateli sotto l'acqua corrente e tamponateli con della carta da cucina.
3. In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale.
4. In un piatto preparate il cocco rapè.
5. Passate le code di gamberi prima nelle uova e poi nel cocco rapè avendo cura di coprirli interamente.
6. Mettete a scaldare l'olio di semi di arachidi.
7. Quando sarà ben caldo, friggete i gamberi al cocco pochi pezzi per volta.
8. Quando saranno ben dorati, all'incirca dopo qualche minuto, scolateli su della carta da cucina e gustateli!
9. In alternativa, se volete cuocere i gamberi impanati al cocco in forno metteteli ben distanziati su una teglia foderata con carta forno.
10. Irrorateli con olio di semi o se preferite olio extra vergine di oliva.
11. Cuocete i gamberoni al cocco in forno già caldo, modalità statica a 180° per circa 12 minuti.
12. Per i cavolfiori al forno lavare il cavolfiore e separarlo in cimette.
13. Versate le cimette di cavolo in una scodella e conditele con olio, aglio in polvere, pepe, curry ed erba cipollina. Mescolate bene.
14. Infornate il cavolfiore in forno già caldo a 160°C, modalità ventilata, per 20 minuti.
15. Sfornate il cavolfiore arrosto al curry, conditelo con un pizzico di sale e servite.

Dolce

Baci di fichi e cioccolato



Difficoltà: bassa



Durata: 30 minuti



Cottura: 20 minuti

Ingredienti per 4 persone

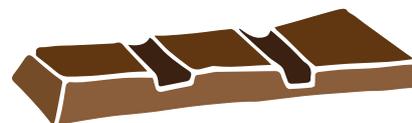
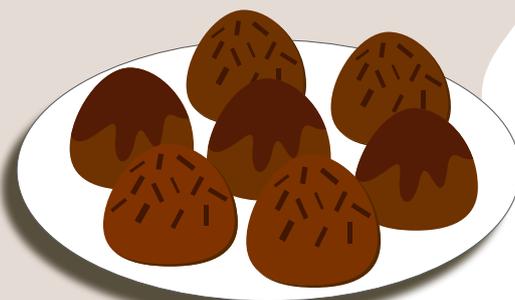
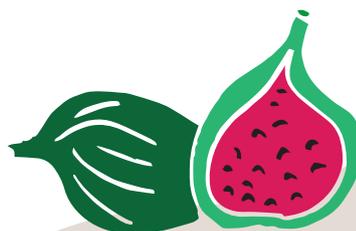
1 kg di fichi maturi

150 g di cioccolato fondente sopra il 70%

150 g di mandorle sgusciate

1 bicchierino di liquore dolce

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva



Preparazione

1. Tagliate a metà i fichi e fateli cuocere in forno per circa 20 minuti a calore moderato.
2. Tostate e tritate le mandorle.
3. Sfornate i fichi, lasciateli intiepidire e tritateli molto fini; aggiungete poi le mandorle, il liquore e formate delle praline.
4. Fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente e passatevi le praline, appoggiandole su carta da forno fino a quando il cioccolato non si sarà indurito.



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

