Ricette Detox

AUTUNNO
COLORE: ORANGE

L'arancione contraddistingue senza dubbio l'autunno, pertanto aprite la credenza o il frigo e scegliete solo alimenti di questo inconfondibile colore. Carote , arance e cachi, dal loro potere fortemente rinvigorente ed energizzante sono ricchi di sali minerali come il potassio, primo fra tutti, il fosforo, il magnesio e il sodio, vitamina C e betacarotene.

RICETTA

2 CACHI MATURI
3 CAROTE
2 ARANCE SBUCCIATE
1 PUNTA DI CURCUMA

Preparazione

1 Lavare bene gli ingredienti.
2. Tagliare le arance e i .cachi e le carote in modo da riuscire a inserirli nell'imboccatura.
3. Inserire il tutto con l'estrattore Kuvings Whole Slow Juicer, alternando i vari ingredienti durante l'estrazione e infine aggiungere un pezzetto di curcuma per aromatizzare .

Consigli

Altamente energizzante, questo estratto dal sapore autunnale è perfetto per una buona colazione o per uno spuntino prima dell'attività sportiva.

INVERNO
COLORE: GREEN(DETOXIC)

L'erba di grano può essere consumata anche come germoglio al naturale, ma sono in molti a preferirla sotto forma di estratto.

RICETTA

UNA MANCIATA DI ERBA DI GRANO (60G)
1 MELA (180G)3 MANDARINI (120G)

Preparazione

1. Lavare bene gli ingredienti.
2. Tagliare gli ingredienti in modo da riuscire a inserirli nell'imboccatura.
3. Inserire il tutto con l'estrattore Kuvings Whole Slow Juicer, i vari ingredienti durante l'estrazione.

Energizzante a colazione

Mela verde, tutte le verdure a foglie come bieta, Cavolo nero, Spinaci, ecc., kiwi, e frutta secca nocciole e mandorle.

RICETTA

Ingredienti

2 MELE VERDI 1KIWI 4 FOGLIE DI CAVOLO NERO

UNA MANCIATA DI SPINACI FRESCHI100 ML DI LATTE DI NOCCIOLE

Preparazione

1. Lavate bene la frutta e la verdura sotto acqua corrente.

2. Sbucciate il kiwi.

3. Tagliate le foglie di cavolo nero a pezzi.

3. Inserite alternandoli, tutti gli ingredienti nell'estrattore.

Consigli

I cavoli hanno tutti proprietà preziosissime per il nostro organismo, scegliete in base ai vostri gusti quello che preferite e combinateli sempre a ingredienti ricchi di Vitamina C per permetterne il facile assorbimento.

La canapa e le sue proprietà

La canapa è ricca in acidi grassi essenziali polinsaturi. Ha spiccate proprietà antiossidanti, immunomodulanti e antiinfiammatorie.
Numerose vitamine, tra cui A, E, B1, B2, PP, C; sali minerali come ferro, calcio, magnesio, potassio, fosforo; fitosteroli e cannabinoidi (specialmente CBD, Cannabidiolo) che secondo le più recenti acquisizioni medico-scientifiche hanno un'importante funzione di modulazione per quanto riguarda il sistema immunitario e le funzioni cognitive.
E' possibile fare un estratto aggiungendo olio da semi di canapa oppure preparate:

RICETTA

100 G DI SEMI DI CANAPA DECORTICATI

400 ML DI ACQUA1 CUCCHIAINO DI SCIROPPO D'AGAVE

Preparazione

1. Mettete a bagno i semi di canapa nell'acqua per 1 ora.

2. Inserite semi e acqua nell'estrattore.

3. Usate il primo scarto di semi per filtrarlo nuovamente con un poco di latte ottenuto.

4. Dolcificate a piacere con un cucchiaino di sciroppo d'agave.

Consigli

Il residuo dei semi di canapa, detto "okara", può essere usato per preparare polpette vegetali, pane e biscotti fatti in casa.

ESTATE

COLORE: YELLOW

Estate, l’ingrediente principe è l’anguria ricca fonte di citrullina, ottima per contrastare le patologie renali e l’ipertensione e suggeriamo di esaltare il gusto con erbe aromatiche a piacere, tra cui il basilico.

RICETTA

Ingredienti

4 FETTE DI ANGURIA (500G)

1 MANCIATA DI BASILICO FRESCO1 MAZZETTO DI MENTASTRO

Preparazione

1. Lavare bene gli ingredienti.

2. Eliminare la buccia dell’anguria solo esterna non la parte bianca.

3. Tagliare gli ingredienti in modo da riuscire a inserirli nell’imboccatura.

6. Servire ben freddo, per una ulteriore nota rinfrescante servire con ghiaccio.

E’ possibile aggiungere anche la pesca nell’estratto come ingrediente. Amalgamando il succo e la polpa nel vano polpa si ottiene una bevanda gustosa e ricca di proprietà benefiche

Consigli

Perché suggeriamo di non pelare la pesca? Le pesche sono ricche di proteine, aminoacidi e pectina. Grazie alle loro proprietà e ai molti sali minerali, vitamine e fibre che contengono, questi frutti sono ottimi per ridurre la stipsi, prevenire il tumore del colon-retto e rimuovere il sale dall’organismo. In particolare, la buccia della pesca annienta la nicotina e i rifiuti tossici presenti nel corpo.

RICETTA 2(DISSETANTE)

ESTRATTO DI ANANAS, ARANCIA E ROSMARINO

Ingredienti

1 ANANAS 4 ARANCE 1 RAMETTO DI ROSMARINO GHIACCHIO

Preparazione

1. Sbucciare l'ananas e farlo a tocchetti di dimensioni tali da poter essere introdotti nell'imboccatura del nostro estrattore.

2. Sbucciare le arance.

3. Introdurre ananas e arance nell'estrattore.

4. Spelare il rametto e usare solo le foglie del rosmarino, introducendole nell'estrattore.

5. Mescolare e servire con ghiaccio.

RICETTA 3 : MIX "TUTTI I FRUTTI"

Ingredienti

2 ARANCE (340G)2 FETTE DI ANANAS (120G)1 MANGO (200G)

4 FRAGOLE (100G)CILIEGIE (100G)½ PERA (150G)

½ LIMONE (60G)1 CUCCHIAIO DI MIELEUN PO' DI GHIACCIO

Aggiungere il miele, mescolare e servire con ghiaccio.

RICETTA 4: TRIPUDIO DI FRUTTA ESTIVA

Ingredienti

MELONE (250G)½ GRAPPOLO D'UVA (150G)1 FETTA D'ANGURIA (200G)

2 ARANCE (340G)1 FOGLIA DI CAVOLO ROSSO (200G)½ LIMONE (60G)

Preparazione

1. Lavare bene gli ingredienti.
2. Privare della buccia il melone e l'anguria.
3. Sbucciare l'arancia e staccare gli acini d'uva dal raspo.

RICETTA 4: Per ridurre il Meteorismo ed avere una Pancia piatta

4 TAZZE DI MIRTILLI (400G)300ML DI ACQUA FRIZZANTE UN MAZZETTO DI MENTAGHIACCIO

Preparazione

1. Lavare bene i mirtilli.
2. Inserire i mirtilli nell'estrattore Kuvings Whole Slow Juicer ed azionarlo.
3. Aggiungere il ghiaccio e l'acqua frizzante.
4. Decorare con la menta.

RICETTA 5 : IL MIX ANTINFIAMMATORIO PER RIDURRE IL GIRO VITA

Ingredienti

8 ASPARAGI3 GAMBI DI SEDANO4 CAROTE1 CM DI ZENZERO

2 MELOGRANI

ECCO I SUCCHI DA ALTERNARE

SUCCO DI CAVOLFIORE E CAROTA

Ingredienti

¼ DI CAVOLFIORE1 CAROTA

Preparazione

1. Lavare il cavolo e pulire la carota, tagliarle poi in piccoli pezzi.
2. Inserire tutto nell'estrattore.

SUCCO DI ZUCCA E CAROTA

Ingredienti

2 CAROTE NOVELLE1 FETTA DI ZUCCA BEN MATURA

1 LIMONEQUALCHE FOGLIA DI PREZZEMOLOSALE

Preparazione

1. Eliminare la scorza, i filamenti e i semi della zucca.

2. Tagliarla a pezzi.

3. Inserire la zucca nell'estrattore e ricavare la prima parte di succo.

4. Fare la stessa cosa con le carote, unite al prezzemolo, e ricavare la seconda parte di succo.

5. Unire i due succhi insieme al limone e condire con il sale.

SUCCO DI CAVOLO ROSSO E PERE

Ingredienti

4 FOGLIE DI CAVOLO ROSSO1 LIMONE CON LA BUCCI2 PERE

Preparazione

1. Sbucciare la pera e lavare il cavolo rosso.
2. Tagliare il limone lasciando la buccia.
3. Inserire tutto nell'estrattore.

SUCCO DETOX PER TRATTAMENTO D'URTO

Ecco per i piu' pigri un bel programma disintossicante che in poco tempo aiuti l'organismo a disintossicarsi in pochissimo tempo.

La ricetta di oggi unisce le proprietà di due ingredienti speciali: ananas e spinaci, un mix di due elementi semplici ma in grado di migliorare la permeabilità g.i per la presenza degli enzimi.

Ingredienti

1 MAZZETTO DI SPINACI2 MELE VERDI4 FOGLIOLINE DI MENTA

4 FETTE DI ANANAS

Preparazione

1. Lavare bene gli ingredienti.

2. Taglia gli ingredienti in modo da riuscire ad inserirli nell’imboccatura.

VARIAZIONI SUL TEMA AGGIUNGENDO

Cetriolo, mela verde e zenzero

INFINE IL **SUCCO ANTIAGE COME MANTENIMENTO**

Ingredienti

200 GR DI MORE200 GR DI FRAGOLE200 GR DI LAMPONI

200 GR DI UVA NERAFOGLIE DI MENTA

SUCCO ANTI AGE 2

Ingredienti

1 ANANAS1 MANGO1 PAPAYA1 LIME

1 RADICE DI ZENZERO1 CIUFFO DI CORIANDOLO

UN SUCCO DETOX PER LA BUONA TAVOLA

Ingredienti

UN BICCHIERE DI VINO ROSSO (200 ML)1 ARANCIA (340 G)

1 PESCA (200 G)1 GRAPPOLO D’UVA (250 G)1 STECCA DI CANNELLA

Preparazione

1. Lavare bene gli ingredienti.
2. Sbucciare l’arancia e snocciolare la pesca.
3. Staccare gli acini d’uva dal raspo.
4. Inserire gli ingredienti nell’estrattore Kuvings Whole Slow Juicer.
5. Unire il vino rosso e versare in una caraffa colma di ghiaccio.
6. Guarnire con una stecca di cannella.

CAPITLOLO 4

4.1 I latti vegetali

Ecco i diversi tipi di latte vegetale: da quelli più utilizzati, come quello di soia o di riso, a quelli meno utilizzati come avena e mandorla. I latti vegetali non sono da considerare alternative al latte (vaccino), il quale ha un ruolo nutrizionale certamente importante e insostituibile nell’allattamento ed in alcune fasce di età, mentre gli estratti vegetali si prestano ad essere “bevande” simile al latte solo per il colore.
Nessun tipo di latte, vegetale o animale, è nutrizionalmente“indispensabile” all'uomo (ad eccezione del latte materno per il lattante). In particolare, i nutrienti presenti nel latte vaccino (in primis il calcio) possono essere ottenuti in quantità

adeguate anche da altri cibi (latte vegetale addizionato di calcio, altri cibi come carote, tofu, verdura, legumi, frutta secca).
Dovrebbe consolidarsi quindi il concetto che il latte è un alimento non essenziale dopo lo svezzamento, e come tale va consumato: in piccole quantità, se gradito.
Tutti i tipi di latte vegetale possono essere utilizzati sia per una colazione tradizionale, e come alternativa al latte vaccino nella preparazione dei cibi e dei dolci. Come per il latte vaccino, anche per questi il consumo dovrebbe essere moderato (125-250 cc al giorno), per il contenuto di zuccheri semplici molto alto. Sempre meglio il "fai da te" e consumarli al naturale, cercando di limitare i prodotti industriali con aggiunta di addensanti e aromatizzanti. L'utilizzo di prodotti addizionati con calcio, vitamina D e vitamina B12 può risultare utile in caso sia ipotizzabile un limitato apporto con la dieta di questi nutrienti, ma più frequentemente possiamo trovare in aggiunta grassi e sodio, ma con piccoli accorgimenti (frutta secca-alghe) anche queste bevande industriali possiamo evitarle. I vari tipi di latte vegetale industriali sono ormai facilmente reperibili nei supermercati, ma vanno quindi acquistati "eccezionalmente" e solo quando vi sia la garanzia della provenienza biologica, vista la semplicità di prepararli "home made", ottenendo oltre a un risparmio economico (che può essere notevole), un prodotto sicuramente più genuino.I vari tipi di latte vegetale sono privi di colesterolo, lattosio e caseina. Costituiscono quindi una valida alternativa al latte vaccino anche in chi, non-vegetariano, ha problemi di intolleranza al lattosio, allergia alla caseina, allergie varie, infezioni respiratorie frequenti, e abbia fattori di rischio di arteriosclerosi, perché in essi i grassi animali contenuti nel latte vaccino sono presenti in quantità molto ridotte.Da ultimo, il latte vegetale a base di soianei bambini di età inferiore ad 1 anno, non è sostitutivo del latte ipoallergenico, ma può comunque è l'unico latte vegetale che può integrare l'alimentazione nel lattante.

4.2 Latte di soia

Il latte di soia rappresenta una valida alternativa al latte vaccino, meno calorico, contiene Omega-3, ferro in quantità doppie rispetto al latte vaccino, Calcio e ricco in proteine, soprattutto benefico in chi abbia fattori di rischio di arteriosclerosi, perché la soia riduce il colesterolo-LDL. Nei maschi avventisti che consumano latte di soia è stata riscontrata una ridotta incidenza di tumore della prostata. Per

contro, l'effetto protettivo della soia ha indicazioni nella prevenzione dei tumori femminili estrogeno-correlati e dell'osteoporosi, anche se per molti ricercatori tale ruolo è ancora controverso.
Il latte di soia può essere preparato in casa, o utilizzando le appositi sistemi di hetellerie oppure meglio artigianalmente, secondo la seguente ricetta:

1. 100 gr. di Fagioli di soia gialla e metterli in ammollo in abbondante acqua per almeno dodici ore, poi sciacquarli e scolarli. Attenzione a togliere la buccia dalla soia: basta stringere nel palmo della mano una manciata di soia e la buccia si separerà senza fatica.
2. Frullare (anche con il bimby) aggiungendo 700 ml di acqua, fino a ottenere un liquido uniforme e piuttosto denso. Travasate in un pentolino e con ulteriori 300 ml di acqua finite di pulire il recipiente dove avete frullato. (100gr di soia = 1 Lt Acqua).
3. Far bollire questo liquido a fuoco basso per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
4. Filtrare e strizzare attraverso un telo apposto su di un colino e trasferite in una bottiglia di vetro e consumate il latte di soia entro 3-4 giorni. A piacere è possibile aggiungere un aromatizzante es. bacca di vaniglia o una puntina di zenzero/cannella/curcuma o anche un cucchiaino di zucchero grezzo in cottura per rendere piu'dolce la bevanda.
5. Si conserva in frigo per 4 giorni.
6. La granella che resta si chiama Ocara e può essere utile per realizzare un buonissimo pane di soia.

4.2.1 Ocara di soia

Provate ad impastare la granella di soia con farina, acqua quanto basta, lievito, sale e qualche ingrediente sfizioso tipo cipolla, uva passa, olive a pezzi… seguite poi il procedimento per il pane fatto in casa, otterrete uno squisito pane alla soia.

4.3 Latte di riso

Il latte di riso, ricco di zuccheri semplici, fornisce energia prontamente disponibile. La minor quantità di proteine di questo latte sicuramente non è un problema nell'ambito di una dieta vegetariana-vegana equilibrata, perché il fabbisogno

proteico viene comunque garantito da altri cibi. Può quindi essere utilizzato al posto o in aggiunta al latte di soia, se il gusto è gradito. È per contro il latte meno grasso, contiene prevalentemente grassi poliinsaturi, nonché fibre, vitamina A, B, D, minerali. Le etichette del latte di riso in commercio contengono sempre oli aggiunti, solitamente di girasole. Attenzione però alla presenza di olii vegetali non meglio specificati. Va pure controllato sull'etichetta che l'olio di girasole sia spremuto a freddo e di origine biologica.
Il latte di riso comprato al supermercato ha un sapore diverso e molto piu' dolce dal vostro questo perché a livello industriale si usano degli enzimi come l'amilasi che trasformano i carboidrati complessi del riso (amido) in carboidrati semplici come il glucosio (dolce), ciò avviene anche nella panificazione. In particolare gli enzimi usati sono Alpha-amilasi, beta-amilasi e Gluco-amilasi: I primi due rompono gli amidi del riso e liquefanno la parte mucillaginosa, il terzo termina la rottura degli amidi dividendoli in zuccheri, saccarosio "glucosio-fruttosio". Ognuno di questi enzimi lavora a diverse temperature (60, 80 e 110 °C circa) ed in tempi diversi. Quindi prepariamocelo in casa.
Il latte di riso può essere preparato in casa artigianalmente, secondo la seguente ricetta:
1. 100 gr di riso sciacquatelo bene e mettetelo in una pentola con 1 lt d'acqua (una parte di riso con 10 parti di acqua), a fuoco lento per 30 minuti. Spegnete e a piacere si può aggiungere

- Pizzico di sale

- Cucchiaio di olio di semi o di oliva

- Uvetta o Albicocce secche (facoltativo)

- Si può addensare il latte aggiungendo a piacere un cucchiaino di agar-agar oppure è preferibile alga spirulina-kombu.

2. Dopo aver lasciato riposare il tutto per 20 minuti, frullatelo con un mixer a immersione e filtratelo con un canovaccio pulito. Frullate (anche con il bimby), fino a ottenere un liquido uniforme e piuttosto denso.

3. Filtrare e strizzare attraverso un telo apposto su di un colino e trasferite in una bottiglia di vetro e consumate il latte entro 3-4 giorni. A piacere è possibile aggiungere un aromatizzante es. bacca di vaniglia o una puntina di zenzero/cannella/curcuma. Si conserva in frigo per 4 giorni.

5. La granella che resta si chiama Ocara e può essere utile per realizzare un buonissimo pane.

VARIAZIONI DI GUSTO

Provate a mettere il riso in ammollo la sera prima con qualche (5-6) mandorla pelata e tritata e noterete la differenza. Puoi anche aggiungere zenzero, noce moscata, cannella e altre spezie dal profumo caldo e aromatico.

Esempio

Ingredienti: 1 litro d'acqua calda (80°C) - 100 g di riso - 50 g di mandorle - 2 datteri senza il nocciolo - 1 cucchiaino di cannella - 1 cucchiaino di zenzero - mezzo cucchiaino di cardamomo - mezzo cucchiaino di noce moscata - un pizzico di sale.
Consiglio: riscaldare il latte vegetale sempre a fiamma molto bassa.
Infine, se non volete mettere in ammollo le mandorle la sera precedente, vi consigliamo di usare quelle già tostate.

4.4.Latte di avena

Anche il latte di avena è una valida alternativa per colazione, soprattutto in chi ha problemi di arteriosclerosi, perché l'avena riduce il colesterolo-LDL. E' un latte poco calorico e con un limitato contenuto di grassi, prevalentemente poliinsaturi, mentre contiene fibre, vitamina E e acido folico.Ricco di zuccheri semplici, fornisce energia prontamente disponibile.
Per preparare in casa artigianalmente il latte di avena, ecco la ricetta:

Mettere in un frullatore 1 parte di farina d'avena cotta in 2 parti di acqua fredda, aggiungere una banana matura e, a piacimento, 1 cucchiaino di vaniglia, un pizzico di sale (facoltativo), sciroppo d'acero.Frullare il tutto finemente. Filtrare attraverso un telo.

4.5 Latte di mandorle

Anche se questo latte dal gusto delizioso non può sostituire le formulazioni per l'infanzia (a base di soia) nei bambini di età inferiore ad 1 anno, può essere molto utile per integrare l'alimentazione del lattante e anche dopo lo svezzamento.
Pur potendo venire utilizzato per una colazione tradizionale, e come alternativa al latte nella preparazione dei cibi, esso costituisce anche un'alternativa all'assunzione di frutta secca, abitudine corretta che dovrebbe far parte di ogni dieta sana. L'unico limite è quello legato alle calorie a al buon senso. Le mandorle sono infatti ricche di acidi grassi poliinsaturi, antiossidanti e calcio ed esercitano effetti positivi sulla salute cardiovascolare.
Anche il latte di mandorle può essere preparato in casa artigianalmente, secondo la seguente ricetta:

1. Mettere in ammollo per una notte le mandorle, poi scolarle e metterle in un frullatore assieme a 3 parti d´acqua.

2. Frullare fino ad ottenere un liquido denso bianco e polposo.

3. Passarlo al colino, conservando il liquido ottenuto.

4. Rimettere la polpa dentro il frullatore, aggiungere 1 parte di acqua, sciroppo di acero o di agave a piacimento, un pizzico di cannella e frullare di nuovo.

5. Passare poi anche questo secondo "latte" al colino, aggiungendolo al primo.

4.6 Comparazione tra le diverse tipologie di latte vegetale

LATTE DI SOIA: Contiene isoflavoni che abbassano il colesterolo cattivo e contrastano le malattie cardio vascolarie e l'iperestrogenismo, molto ricco di proteine emeno calorie rispetto al latte vaccino.

LATTE DI RISO: Ricco di zuccheri semplici molto utile prepararlo insieme all'avena, utile nei casi di intensa attività fisica.

LATTE DI AVENA: Ricco in Xylani e Ac. Folico molto utile in gravidanza e nelle condizioni cliniche di aumentato ricambio cellulare.

LATTE DI COCCO: Ricco in Selenio, Fosforo e Magnesio molto utile nel prevenire l'osteopenia.

LATTE DI MIGLIO: E' ricco di Vit.B, Proteine e minerali con pochi zuccheri è pertanto un buon mix con il latte di riso.

In tutti questi latti possiamo aggiungere 3 mandorle amare o noci per migliorarne l'apporto energetico e di acid grassi (oleico e linoleico) e Vit. come Tocoferolo e E.

Fare il latte vegetale in casa è divertente, facilissimo e come sempre consente di sbizzarrirsi con la creatività.

4.7 Barrette energetiche

Le barrette energetiche sono il tipico snack di chi vuole calmare i morsi della fame a metà pomeriggio o mattinata. Prepararle in casa con ingredienti freschi è un'alternativa molto più salutare rispetto ai prodotti confezionati. La frutta secca dona la giusta carica e il latte vegetale arricchisce lo snack di fibre: questa barretta è l'ideale per chi vuole riprendere energia e rimanere in forma.

Ingredienti

POLPA DI MANDORLA RESIDUA POLPA DI ARACHIDI

POLPA DI ANACARDI POLPA DI NOCI

MIRTILLI ROSSI ESSICCATI UVETTE

FRUTTA DISIDRATATA APIACERE (AD ESEMPIO MIRTILLI)

Ingredienti per lo sciroppo

ZUCCHERO 60 G MIELE O MALTO DI MAIS 60 G

MALTITOLO ACQUA 20 G

Preparazione

1. Utilizzando una padella, saltare a fuoco basso tutta la polpa, fino alla completa evaporazione dei liquidi.

2. In una casseruola, portare a ebollizione lo zucchero, il miele, lo sciroppo di frutta e l'acqua, senza mescolare.

3. Appena lo zucchero comincia a sciogliersi, spegnere il fornello, quindi aggiungere la polpa saltata, la frutta essiccata e altra frutta secca sgusciata a piacere.
4. Spalmare su un foglio di carta da forno, premendo il composto per compattarlo.
5. Lasciare raffreddare, quindi tagliarlo a barrette.

4.8 Ricette con scarti(ocara)

Scarto 1: Latte vegetale mandorle

Ingredienti

100 G DI YOGURT DI SOIA
50 ML DI LATTE DI MANDORLA
1 CUCCHIAIO DI MIELE DI CASTAGNO
1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI
30 ML DI OLIO DI SEMI
80 G DI ZUCCHERO DI CANNA
40 G DI BACCHE DI GOJI

Preparazione

1.In una ciotola unite gli scarti con lo yogurt, l'olio, lo zucchero, il latte di mandorla e il miele di castagno.

2.Mescolate bene tutti gli ingredienti con una spatola fino ad amalgamarli completamente.

3.Unite la farina e il lievito e una volta ottenuto un impasto omogeneo aggiungete le bacche di goji.

4.Versate il composto in stampi per muffin o per madeleines e cuocete a 180°c per 15-20 minuti.

Consigli

Questa preparazione è ottima per una colazione sana ed equilibrata; potete farcire i vostri dolcetti con crema nocciole o marmellata di mele!

Scarto 2 : succo di carote

E' il caso di questa torta di carote e nocciole, che proponiamo per riutilizzare quello che avanza da un succo di carote. Per un dolce davvero sano senza rinunciare al gusto, la ricetta che proponiamo è in versione veg, senza latte e burro. Perfetta per chi segue una dieta vegana e per chi ama assaporare i cibi nella loro genuinità senza eccedere con le calorie. Insomma, questa torta unisce due sapori unici e irresistibili da gustare a colazione o come spuntino, per un break appetitoso senza sensi di colpa!

Ingredienti

250 G DI FARINA (150 G BIANCA E 100 G INTEGRALE)

100 G DI ZUCCHERO DI CANNA1 BUSTINA DI LIEVITO

50 G DI OLIO DI SEMI VEGETALI DA MAIS O CANAPA O LINO

15 NOCCIOLE SGUSCIATE1 CUCCHIAINO DI CANNELLA

1 PIZZICO DI NOCE MOSCATA250 ML DI SUCCO DI ARANCIA

POLPA DI 3 CAROTE GRANDISCORZA DI LIMONE GRATTUGIATA

Preparazione

1. Mescolare farina, zucchero, lievito e aromatizzare con la cannella, la noce moscata e la scorza del limone.

2. Aggiungere l'olio di semi e il succo di arancia.

3. Mescolare fino ad ottenere un impasto morbido e lavorabile.

4. Tritare le nocciole e aggiungerle al composto insieme alla polpa di carote.

5. Versare l'impasto nello stampo da torta e cuocere nel forno preriscaldato a 180° per circa 30 min.

6. Spolverare con lo zucchero a velo e servirla.

Scarto 3: succo di arancia e carote

Dopo un ottimo estratto all'arancia e carote, ricco di vitamina c e perfetto per la prima colazione, cosa fare della fibra rimasta dalla vostra frutta e verdura?

Ecco una ricetta golosa "amica della natura e della linea"

Ingredienti

2 VASETTO DI YOGURT BIANCO DA 125 ML 2 VASETTI DI FARINA

1 VASETTO DI FARINA DI MANDORLE

LA POLPA E GLI SCARTI DI 2 ARANCE E 2 CAROTE 3 UOVA

1 VASETTO DI ZUCCHERO 1 VASETTO DI SUCCO D'ARANCIA

1 BUSTINA DI LIEVITO 1 PIZZICO DI SALE

Preparazione

1. Lavare bene sotto all'acqua corrente le carote e tagliare a vivo le arance.

2. Inserire nel kuvings e azionarlo per realizzare l’estratto. mettere da parte un bicchiere di succo e gli scarti.

3. In una ciotola unire le due farine, il sale e il lievito.

4. Sbattere le uova con lo zucchero, unire lo yogurt e mescolare bene per ottenere un composto liscio e senza grumi.

5. Unire la polpa degli scarti messi da parte e il succo.

6. Amalgamare tutto con le farine e infornare in unaforma per plumcake a 180°c per 35/40 minuti.

Consigli

E’ possibile realizzare torte morbide e lievitati anche con la polpa di altri tipi di frutta, come ananas, mele, pere, purchè di stagione.