



EAT 2
GET FIT

AVOCADO SMASH

RICETTA PER 2 PERSONE

Valori nutrizionali:

Kcal:	123
Carboidrati:	8.2g
Di cui zuccheri:	3.9g
Di cui fibre:	4.5g
Grassi:	8.2g
Di cui saturi:	1.7g
Proteine:	6.1g

Ingredienti:

1 avocado grande maturo (240g)
20g proteine whey
½ limone spremuto
1 pizzico di sale marino
1 pizzico di paprika
pepe nero
1 cucchiaino da cucina di cipolla rossa tritata

METHOD:

- 01 Tagliare a metà per il lato lungo l'avocado, estrarre il nocciolo e con un cucchiaino da cucina ricavarne la polpa.
- 02 Condire con sale e pepe nero, il limone, la paprika e la cipolla tagliata finissima.
- 03 Schiacciare con la forchetta come se fosse una patata lessa e frantumare creando una purea.
- 04 Mescolare con le proteine e aggiustare la sapidità.

NOTA DELLO CHEF:

Frutto tropicale ricco di grassi omega 3 e vitamine abbinato alle proteine whey diventa una crema spalmabile ideale con una fetta di pane a lievitazione naturale di Segale o come salsa per il pinzimonio, perfetto abbinamento a dei gamberoni al vapore o alla piastra o al posto della maionese in un tramezzino al prosciutto cotto. Ricetta scritta da Marcello Ghiretti



CASTAGNACCIO AGEMONY

RICETTA PER 12 PORZIONI

Valori nutrizionali:

Kcal:	145
Carboidrati:	20.1g
Di cui zuccheri:	3.7g
Di cui fibre:	2.7g
Grassi:	4.8g
Di cui saturi:	1.2g
Proteine:	6.4g

Ingredienti:

200g farina di castagne
30g cacao amaro
60g melassa o sciroppo di agave Bio o miele Bio
10g rum
40g uvetta sultanina
30g pinoli
20g olio extra vergine di oliva
2 uova intere
4 albumi
650ml acqua tiepida
40g proteine whey al cioccolato o vaniglia
1 pizzico di sale marino

METHOD:

- 01 Mescolare la farina di castagne, il cacao e la melassa con il sale, l'acqua, l'olio EVO e le uova.
- 02 Riposare l'impasto e ammorbidire le uvette a bagno nel rum per 20 minuti.
- 03 Tostare i pinoli in un padellino a fuoco molto basso o mentre pre riscaldate il forno.
- 04 Scolare il rum direttamente nell'impasto e mescolare ancora una volta aggiungendo le proteine whey, rovesciare poi il tutto in uno stampo antiaderente a bordi medio/alti leggermente unto o eventualmente ricoperto di carta da forno e infine distribuire sulla superficie le uvette e i pinoli.
- 05 Cucinare in forno riscaldato in precedenza a 160G per 35-40 minuti.
- 06 Si può tagliare la torta a spicchi e congelare una parte da poter utilizzare quando volete, si scongela in poche ore nel frigorifero oppure nel microonde.

NOTA DELLO CHEF:

Un dolce molto equilibrato con carboidrati complessi, piacevole gusto invernale senza peccato. Contiene diverse vitamine del gruppo B, D, minerali come calcio e potassio. Ideale come spuntino e accompagnato da un cappuccino o caffè per la colazione o anche come dolce a fine pasto quando concesso.



SPUNTINI DI MELA / APPLE BLONDIE

Proteine: 9.8g

Lipidi: 4.2g

Carboidrati: 9.7g

Fibre totali: 1.8g

Energia: 16 kcal

RICETTA PER 6 PORZIONI

150g mela con buccia grattugiata

30g proteine whey

50g uovointero (1 uovo)

30g farina di mandorle

20g risosoffiato al naturale o ricoperto di miele

(approx. stessicarboidrati)

5g limonegrattugiato o arancia

1g sale

METODO:

01 Unire le polveri e grattugiare gli agrumi

02 Grattugiare la mela e mescolareimmediatamente con uovo e polveri

03 Formaredellepalline in mano per poi appiattirletra I due palmioppurerovesciare tuttoilcomposto in unategla con cartaoleata e tagliare poi in quadrucciunavoltacotto.

04 Cucinare in forno pre riscaldato a 175G per circa 12 minuti.

Moderato apporto di calorie per uno snack davvero veloce da preparare e moltocomodo da trasportare. Privo di glutineottimo per chi ha intolleranze o semplicemente per chi vol stare leggero, ricco di vitamina E, discrete apporto di fibra e di protein sono le caratteristiche di questodolcetto. SulcanaleYoutube Marcello Ghirettipotetetrovarequestaricetta e altre video ricette.

GREEN SMOOTHIE

RICETTA PER 2 PERSONE

Valori nutrizionali:

Kcal:	407
Carboidrati:	44.5g
Di cui zuccheri:	16g
Di cui fibre:	9.8g
Grassi:	16.4g
Di cui saturi:	3.2g
Proteine:	29.4g

Ingredienti:

250g yogurt naturalbio
100g grammi polpa diavocado maturo
100g rucola
30g crusca d'avena
1 mela (120g)
40g proteine whey 90%
50g succo di limone (1 limone spremuto)
100g acqua minerale

METODO:

- 01 Tagliare la frutta a pezzetti.
- 02 Metter lo yogurt per primo nel frullatore, aggiungere anche tutta la frutta e le polveri.
- 03 Aggiungere il limone e l'acqua.
- 04 Frullare sino a ottenere una crema verde.
- 05 Servire immediatamente.

NOTA DELLO CHEF:

Omega3, vitamina A, vitamina C, vitamina K ed un elevato apporto di sali minerali. Energia a lento rilascio, antiossidanti e vitamine per una ricetta bilanciata per una colazione performante e fresca.