

terza  
lezione

Colazione

Ricetta 01



## Pancakes integrali con yogurt greco e frutti di bosco

### INGREDIENTI (per 4 persone)

300 g di frutti di bosco  
200 g di farina integrale di grano tenero  
250 ml di latte intero o bevanda vegetale  
250 ml di yogurt greco  
2 cucchiaini di granella di nocciole  
2 uova intere  
2 cucchiaini di miele d'acacia  
1 cucchiaino di lievito per dolci (facoltativo)  
Cannella in polvere qb  
olio extravergine d'oliva  
un pizzico di sale

### PROCEDIMENTO

1. Mescolare il latte con le uova, aggiungere il lievito, la farina, il sale, lo zucchero e impastare sino a ottenere un composto semiliquido ma omogeneo.
2. In una padellina antiaderente versare un filo d'olio e passare della carta assorbente in modo da ungerla uniformemente.
3. Versare un mestolino di composto e quando si formeranno le prime bolle, girare il pancake e continuare la cottura. Procedere allo stesso modo sino a terminare il composto.
4. Creare dei sandwich con i pancake, mettendo al centro lo yogurt greco, metà dei frutti di bosco, la granella di nocciole e la cannella a piacere.
5. Accompagnare con una salsina ottenuta frullando la metà rimanente dei frutti di bosco con il miele d'acacia.

CORSO

DI CUCINA

DELLA SALUTE

18 febbraio 2018

Chef: Stefano Polato

terza  
lezione

Spuntino di metà mattina

Ricetta 02



## Barretta con cioccolato fondente

### INGREDIENTI (per 4 barrette)

50 g di cereali integrali soffiati e in fiocchi  
30 g di cioccolato extra fondente 85% cacao  
15 g di uva sultanina  
10 g di granella di nocciole  
5 g di farina di mandorle  
5 g di Semi di Sesamo

### PROCEDIMENTO

1. Riunisci i cereali, la farina di mandorle, l'uva sultanina, la granella di nocciole e i semi di sesamo (o semi oleosi misti). Amalgama bene.
2. Sciogli a bagnomaria il cioccolato; una volta fuso, versalo sui cereali e mescola bene. Se l'impasto dovesse risultare ancora troppo asciutto, aggiungi 10 g in più di cioccolato fuso o 1 cucchiaino di miele di castagno.
3. Versa il composto su di un piano ricoperto con carta da forno e, aiutandoti con un secondo foglio, stendi l'impasto in modo omogeneo.
4. Riponi in frigorifero e lascia rapprendere. Una volta indurito, taglialo conferendo la forma desiderata alle barrette.

CORSO

DI CUCINA

DELLA SALUTE

18 febbraio 2018

Chef: Stefano Polato

terza  
lezione



## La giornata ideale a tavola

### Pranzo

#### RICETTA

pesce azzurro  
grano saraceno  
zucchine e cicoria al basilico

### PRE-WORKOUT

Anti ossidanti, carboidrati complessi, lipidi

#### RICETTA

Insalata di avocado, patate rafferme e ceci

### POST-WORKOUT

#### PROTEINE

tutta questione di aminoacidi, carboidrati semplici e minerali

#### RICETTA

Mousse di ricotta e cioccolato con miele

### Cena

Zuppa di verdure con cipolla, dragoncello, riso semintegrale e legumi

**CORSO  
DI CUCINA  
DELLA SALUTE**

18 febbraio 2018

Chef: Stefano Polato