



IL RICETTARIO



KEYDIET
Dimagrire Davvero

RICETTE CON LE UOVA



1. Uova strapazzate con spinaci

INGREDIENTI:

2 uova
30g di spinaci
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere gli spinaci e saltare per 2-3 minuti finché non si restringono. Sbattere le uova in una ciotola e aggiungere sale e pepe. Versare le uova nella padella e mescolare continuamente finché sono cotte a piacere. Servire con i pomodorini grigliati.

CONTORNO

Pomodorini grigliati

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 150 | Proteine 12g
Grassi 11g | Carboidrati 2g

2. Omelette con formaggio di capra

INGREDIENTI:

2 uova
30g di formaggio di capra
1 cucchiaino di burro
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preparazione: In una ciotola, sbattere le uova con il sale e il pepe. In una padella antiaderente, sciogliere il burro a fuoco medio. Aggiungere le uova sbattute e cuocere per circa 2-3 minuti. Aggiungere il formaggio di capra sulla metà dell'omelette e ripiegare l'altra metà sopra. Continuare a cuocere per un altro minuto fino a quando il formaggio si è sciolto. Servire con insalata mista.

CONTORNO

Insalata mista

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 210 | Proteine 15g
Grassi 16g | Carboidrati 1g

3. Frittata di verdure

INGREDIENTI:

2 uova
30g di zucchine tagliate a cubetti
30g di peperoni tagliati a cubetti
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere le zucchine e i peperoni e cuocere per circa 5 minuti finché non si ammorbidiscono. In una ciotola, sbattere le uova con il sale e il pepe. Versare le uova nella padella con le verdure e cuocere per 3-4 minuti. Girare la frittata e cuocere dall'altro lato per altri 3-4 minuti. Servire con cicoria in padella.

CONTORNO

Cicoria in padella

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 180 | Proteine 12g
Grassi 13g | Carboidrati 3g

4. Uova al forno con pomodoro e basilico

INGREDIENTI:

2 uova
30g di pomodoro a cubetti
1 cucchiaino di olio d'oliva
basilico fresco q.b.
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 180°C. In una pirofila, aggiungere i pomodori a cubetti e l'olio d'oliva. Cuocere in forno per circa 10 minuti finché i pomodori non sono cotti. Aggiungere le uova sopra i pomodori e cuocere in forno per 8-10 minuti fino a quando le uova sono cotte. Servire con gli asparagi al vapore.

CONTORNO

Asparagi al vapore

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 160 | Proteine: 12g
Grassi: 11g | Carboidrati: 2g

7. Uova al forno con avocado e pomodori

INGREDIENTI:

2 uova
30g di avocado a cubetti
30g di pomodori a cubetti
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 180°C. In una pirofila, aggiungere l'avocado e i pomodori a cubetti e l'olio d'oliva. Cuocere in forno per circa 10 minuti finché le verdure sono cotte. Aggiungere le uova sopra le verdure e cuocere in forno per 8-10 minuti finché le uova sono cotte. Aggiungere sale e pepe a piacere.

CONTORNO

Insalata mista

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 200 | Proteine: 11g
Grassi: 16g | Carboidrati: 2g

5. Uova in cocotte con spinaci e prosciutto

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Senape di Digione (5g)
Dragoncello fresco (2g)
Succo di limone (2g)
Sale
Pepe

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 180°C. In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere gli spinaci e saltare per 2-3 minuti finché non si restringono. Aggiungere il prosciutto e cuocere per un altro minuto. Mettere gli spinaci e il prosciutto in due cocotte da forno. Rompere le uova sopra le cocotte e aggiungere sale e pepe. Cuocere in forno per circa 10-12 minuti finché le uova sono cotte a piacere. Servire con carote grigliate.

CONTORNO

Carote grigliate

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 200 | Proteine: 16g
Grassi: 14g | Carboidrati: 2g

8. Frittata al pomodoro e basilico

INGREDIENTI:

2 uova
30g di pomodori a cubetti
5g di basilico fresco tritato
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere i pomodori a cubetti e saltare per circa 2-3 minuti. In una ciotola, sbattere le uova con il basilico fresco tritato e aggiungere il composto di uova nella padella. Cuocere a fuoco medio-basso per circa 5-6 minuti finché la frittata è cotta sulla parte inferiore ma morbida sulla parte superiore. Girare la frittata e cuocere per altri 2-3 minuti. Aggiungere sale e pepe a piacere. Servire con le zucchine grigliate.

CONTORNO

Zucchine grigliate

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 160 | Proteine: 12g
Grassi: 11g | Carboidrati: 2g

6. Uova alla benedict con pancetta e spinaci

INGREDIENTI:

2 uova
30g di pancetta
30g di spinaci
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 cucchiaino di aceto di mele
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere la pancetta e cuocere fino a quando è croccante. Aggiungere gli spinaci e saltare per 2-3 minuti finché non si restringono. In una pentola, portare a ebollizione dell'acqua e aggiungere l'aceto di mele. Rompere le uova in due ciotole separate. Con un cucchiaino, creare un vortice nell'acqua e versare lentamente un uovo nel centro del vortice. Cuocere per circa 3 minuti finché il bianco dell'uovo è cotto ma il tuorlo è ancora morbido. Ripetere con l'altro uovo. Servire gli uova alla benedict sopra la pancetta e gli spinaci e aggiungere sale e pepe. Servire con i funghi trifolati.

CONTORNO

Funghi trifolati

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 250 | Proteine: 16g
Grassi: 20g | Carboidrati: 1g

9. Uova alla fiorentina con spinaci e formaggio

INGREDIENTI:

2 uova
30g di spinaci
10g di formaggio grattugiato
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere gli spinaci e saltare per 2-3 minuti finché non si restringono. In una pentola, portare a ebollizione dell'acqua. Rompere le uova in due ciotole separate. Con un cucchiaino, creare un vortice nell'acqua e versare lentamente un uovo nel centro del vortice. Cuocere per circa 3 minuti finché il bianco dell'uovo è cotto ma il tuorlo è ancora morbido. Ripetere con l'altro uovo. Servire gli uova alla fiorentina sopra gli spinaci e aggiungere il formaggio grattugiato, sale e pepe. Servire con i broccoli al vapore.

CONTORNO

Broccoli al vapore

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 200 | Proteine: 16g
Grassi: 14g | Carboidrati: 2g

10. Uova al tegamino con bacon croccante

INGREDIENTI:

2 uova
2 fette di bacon
1 cucchiaino di burro
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, cuocere le fette di bacon a fuoco medio fino a quando diventano croccanti. Togliere il bacon dalla padella e tenerlo da parte. Nella stessa padella, aggiungere il burro e scaldare a fuoco medio-basso. Sbattere le uova in una ciotola e versare nella padella. Cuocere a fuoco medio-basso finché le uova sono cotte sulla parte inferiore ma morbide sulla parte superiore. Girare le uova e cuocere per altri 30 secondi. Aggiungere sale e pepe a piacere. Servire con gli asparagi al vapore.

CONTORNO

Asparagi al vapore

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 240 | Proteine: 14g
Grassi: 20g | Carboidrati: 1g

13. Uova strapazzate con spinaci

INGREDIENTI:

2 uova
50g di spinaci freschi
1 cucchiaino di burro
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, scaldare il burro a fuoco medio-basso. Aggiungere gli spinaci freschi e saltare per 1-2 minuti finché sono appassiti. Sbattere le uova in una ciotola e versare nella padella. Cuocere a fuoco medio-basso, mescolando continuamente con una spatola, finché le uova sono cotte ma ancora morbide e cremose. Aggiungere sale e pepe a piacere. Infornare i pomodori tagliati a metà in forno preriscaldato a 180°C per 10-12 minuti, finché sono morbidi e leggermente dorati. Servire le uova strapazzate con gli spinaci e i pomodori al forno.

CONTORNO

Pomodori al forno

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 140 | Proteine: 11g
Grassi: 10g | Carboidrati: 2g

11. Uova in camicia con pancetta croccante

INGREDIENTI:

2 uova
2 fette di pancetta
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, cuocere la pancetta a fuoco medio fino a quando diventa croccante. Togliere la pancetta dalla padella e tenerla da parte. Nella stessa padella, aggiungere l'olio d'oliva e scaldare a fuoco medio-basso. Rompere le uova in due ciotole separate. Con un cucchiaino, creare un vortice nell'acqua e versare lentamente un uovo nel centro del vortice. Cuocere per circa 3 minuti finché il bianco dell'uovo è cotto ma il tuorlo è ancora morbido. Ripetere con l'altro uovo. Servire le uova in camicia sopra la pancetta croccante e aggiungere sale e pepe. Servire con i funghi trifolati.

CONTORNO

Funghi trifolati

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 230 | Proteine: 14g
Grassi: 19g | Carboidrati: 1g

14. Frittata con zucchine e prosciutto cotto

INGREDIENTI:

2 uova
50g di zucchine a cubetti
30g di prosciutto cotto a cubetti
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere le zucchine a cubetti e saltare per 2-3 minuti. Sbattere le uova in una ciotola e versare sopra le zucchine. Aggiungere il prosciutto cotto a cubetti e cuocere a fuoco medio-basso finché la frittata è cotta sulla parte inferiore ma ancora morbida sulla parte superiore. Girare la frittata e cuocere per altri 2-3 minuti. Aggiungere sale e pepe a piacere. Servire la frittata con un'insalata mista.

CONTORNO

Insalata mista

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 220 | Proteine: 17g
Grassi: 15g | Carboidrati: 2g

12. Uova in camicia con zucchine e prosciutto

INGREDIENTI:

2 uova
30g di zucchine a cubetti
2 fette di prosciutto crudo
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere le zucchine a cubetti e saltare per 2-3 minuti. In una pentola, portare a ebollizione dell'acqua. Rompere le uova in due ciotole separate. Con un cucchiaino, creare un vortice nell'acqua e versare lentamente un uovo nel centro del vortice. Cuocere per circa 3 minuti finché il bianco dell'uovo è cotto ma il tuorlo è ancora morbido. Ripetere con l'altro uovo. Togliere le uova dall'acqua con una schiumarola e posizionarle sopra le zucchine saltate. Aggiungere sale e pepe a piacere. Infornare le fette di prosciutto crudo in forno preriscaldato a 180°C per 5-7 minuti, finché diventa croccante. Servire le uova in camicia con le zucchine e il prosciutto croccante.

CONTORNO

Carote grigliate

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 200 | Proteine: 16g
Grassi: 14g | Carboidrati: 2g

15. Uova al forno con avocado e pomodori

INGREDIENTI:

2 uova
1/2 avocado a cubetti
4 pomodorini tagliati a metà
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 180°C. In una pirofila, disporre l'avocado a cubetti e i pomodorini tagliati a metà. Rompere le uova sopra le verdure e aggiungere sale e pepe a piacere. Infornare per 10-12 minuti, finché le uova sono cotte ma il tuorlo è ancora morbido. Nel frattempo, saltare gli spinaci freschi in una padella con un po' di olio d'oliva per 1-2 minuti. Servire le uova al forno con l'avocado e i pomodorini e gli spinaci saltati.

CONTORNO

Spinaci saltati

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 240 | Proteine: 13g
Grassi: 19g | Carboidrati: 5g

16. Uova in cocotte con funghi e prezzemolo

INGREDIENTI:

2 uova
50g di funghi a fettine
1 cucchiaino di burro
1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 180°C. In una padella antiaderente, scaldare il burro a fuoco medio. Aggiungere i funghi a fettine e saltare per 2-3 minuti finché sono morbidi. Dividere i funghi in due cocotte da forno individuali. Rompere un uovo sopra ciascuna cocotte e aggiungere sale e pepe a piacere. Infornare per 10-12 minuti, finché le uova sono cotte ma il tuorlo è ancora morbido. Nel frattempo, grigliare gli asparagi in una padella con un po' di olio d'oliva per 3-4 minuti. Servire le uova in cocotte con i funghi e il prezzemolo e gli asparagi grigliati.

CONTORNO

Asparagi grigliati

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 180 | Proteine: 14g
Grassi: 12g | Carboidrati: 2g

19. Frittata di zucchine e pancetta

INGREDIENTI:

2 uova
50g di zucchine a cubetti
10g di pancetta a dadini
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere le zucchine a cubetti e la pancetta a dadini e saltare per 3-4 minuti finché sono morbidi. In una ciotola, sbattere le uova con sale e pepe. Versare le uova sulla padella con le zucchine e la pancetta e cuocere a fuoco medio-basso finché la frittata è cotta ma ancora morbida. Servire la frittata di zucchine e pancetta con pomodori ciliegia tagliati a metà.

CONTORNO

Pomodori ciliegia

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 220 | Proteine: 15g
Grassi: 16g | Carboidrati: 2g

17. Uova in padella con peperoni e cipolle

INGREDIENTI:

2 uova
50g di peperoni a cubetti
30g di cipolle a fettine
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere i peperoni a cubetti e le cipolle a fettine e saltare per 2-3 minuti finché sono morbidi. Rompere le uova sopra le verdure e cuocere a fuoco medio-basso finché le uova sono cotte ma ancora morbide. Aggiungere sale e pepe a piacere. Servire le uova in padella con i peperoni e le cipolle e un'insalata verde.

CONTORNO

Insalata verde

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 200 | Proteine: 14g
Grassi: 14g | Carboidrati: 3g

20. Uova strapazzate con pomodori e formaggio feta

INGREDIENTI:

2 uova
50g di pomodori a cubetti
10g di formaggio feta sbriciolato
1 cucchiaino di olio d'oliva
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere i pomodori a cubetti e saltare per 2-3 minuti finché sono morbidi. Sbattere le uova con sale e pepe e aggiungere nella padella con i pomodori. Mescolare continuamente finché le uova sono cotte ma ancora morbide. Aggiungere il formaggio feta sbriciolato e mescolare delicatamente per farlo sciogliere leggermente. Servire le uova strapazzate con pomodori e formaggio feta e l'avocado a cubetti.

CONTORNO

Avocado a cubetti

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 210 | Proteine: 15g
Grassi: 14g | Carboidrati: 3g

18. Uova al forno con pomodori secchi e basilico

INGREDIENTI:

2 uova
2 pomodori secchi tritati
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 cucchiaino di basilico fresco tritato
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 180°C. In una pirofila, disporre i pomodori secchi tritati. Rompere le uova sopra i pomodori e aggiungere sale, pepe e basilico fresco tritato a piacere. Infornare per 10-12 minuti, finché le uova sono cotte ma il tuorlo è ancora morbido. Nel frattempo, grigliare le zucchine a fettine in una padella con un po' di olio d'oliva per 2-3 minuti per lato. Servire le uova al forno con i pomodori secchi e il basilico e le zucchine grigliate.

CONTORNO

Zucchine grigliate

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 190 | Proteine: 14g
Grassi: 13g | Carboidrati: 2g

21. Polpette di uova alla cacciatora

INGREDIENTI:

2 uova
50g di petto di pollo tritato
1/4 di cipolla tritata
1/2 spicchio d'aglio tritato
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 cucchiaino di origano secco
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola, sbattere le uova con sale, pepe e origano. Aggiungere il petto di pollo tritato, la cipolla tritata e l'aglio tritato. Mescolare bene e formare delle polpette. In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere le polpette di uova e pollo e cuocere per 8-10 minuti finché sono dorate e cotte al centro. Servire con un'insalata mista.

CONTORNO

Insalata mista

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 200 | Proteine: 19g
Grassi: 13g | Carboidrati: 2g

22. Polpette di uova al basilico

INGREDIENTI:

2 uova
20g di formaggio grattugiato
1 cucchiaino di basilico fresco tritato
1/4 di spicchio d'aglio tritato
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola, sbattere le uova con sale, pepe, formaggio grattugiato, basilico fresco tritato e aglio tritato. Mescolare bene e formare delle polpette. In una padella antiaderente, scaldare un po' di olio a fuoco medio. Aggiungere le polpette di uova e cuocere per 6-8 minuti finché

CONTORNO

Pomodori a cubetti

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 180 | Proteine: 14g
Grassi: 12g | Carboidrati: 1g

25. Polpette di uova e peperoni

INGREDIENTI:

2 uova
1 peperone rosso grattugiato
20g di formaggio grattugiato
sale e pepe q.b.
olio d'oliva per cuocere

PREPARAZIONE

In una ciotola, sbattere le uova con sale e pepe. Aggiungere il peperone rosso grattugiato e il formaggio grattugiato e mescolare bene. Formare delle polpette con l'impasto e cuocerle in una padella antiaderente con un po' di olio d'oliva.

CONTORNO

Insalata di lattuga e pomodori

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 230 | Proteine: 15g
Grassi: 15g | Carboidrati: 3g

23. Polpette di uova e zucchine

INGREDIENTI:

2 uova
1 zuccina grattugiata
20g di formaggio grattugiato
sale e pepe q.b.
olio d'oliva per cuocere

PREPARAZIONE

In una ciotola, sbattere le uova con sale e pepe. Aggiungere la zuccina grattugiata e il formaggio grattugiato e mescolare bene. Formare delle polpette con l'impasto e cuocerle in una padella antiaderente con un po' di olio d'oliva.

CONTORNO

Insalata di pomodori e cetrioli

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 220 | Proteine: 15g
Grassi: 15g | Carboidrati: 3g

26. Polpette di uova e melanzane

INGREDIENTI:

2 uova
1 melanzana grattugiata
20g di formaggio grattugiato
sale e pepe q.b.
olio d'oliva per cuocere

PREPARAZIONE

In una ciotola, sbattere le uova con sale e pepe. Aggiungere la melanzana grattugiata e il formaggio grattugiato e mescolare bene. Formare delle polpette con l'impasto e cuocerle in una padella antiaderente con un po' di olio d'oliva.

CONTORNO

Insalata di finocchi e arance

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 220 | Proteine: 15g
Grassi: 15g | Carboidrati: 3g

24. Polpette di uova e carote

INGREDIENTI:

2 uova
1 carota grattugiata
20g di formaggio grattugiato
sale e pepe q.b.
olio d'oliva per cuocere

PREPARAZIONE

In una ciotola, sbattere le uova con sale e pepe. Aggiungere la carota grattugiata e il formaggio grattugiato e mescolare bene. Formare delle polpette con l'impasto e cuocerle in una padella antiaderente con un po' di olio d'oliva.

CONTORNO

Insalata di rucola e pomodori

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 220 | Proteine: 15g
Grassi: 15g | Carboidrati: 3g

27. Polpette di uova e broccoli

INGREDIENTI:

2 uova
1 broccolo grattugiato
20g di formaggio grattugiato
sale e pepe q.b.
olio d'oliva per cuocere

PREPARAZIONE

In una ciotola, sbattere le uova con sale e pepe. Aggiungere il broccolo grattugiato e il formaggio grattugiato e mescolare bene. Formare delle polpette con l'impasto e cuocerle in una padella antiaderente con un po' di olio d'oliva.

CONTORNO

Insalata di rucola e pomodori

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 210 | Proteine: 15g
Grassi: 14g | Carboidrati: 3g

28. Polpette di uova e asparagi

INGREDIENTI:

2 uova
1 tazza di asparagi tritati
20g di formaggio grattugiato
sale e pepe q.b.
olio d'oliva per cuocere

PREPARAZIONE

In una ciotola, sbattere le uova con sale e pepe. Aggiungere gli asparagi tritati e il formaggio grattugiato e mescolare bene. Formare delle polpette con l'impasto e cuocerle in una padella antiaderente con un po' di olio d'oliva.

CONTORNO

Insalata di pomodori e cetrioli

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 220 | Proteine: 15g
Grassi: 15g | Carboidrati: 3g

31. Uova sode ripiene di guacamole

INGREDIENTI:

4 uova sode
1 avocado maturo
1/2 lime
1 spicchio d'aglio
1/2 cucchiaino di sale
1/4 di cipolla rossa

PREPARAZIONE

Sbucciare le uova sode e tagliarle a metà. Rimuovere delicatamente i tuorli e metterli in una ciotola. Aggiungere l'avocado maturo schiacciato, il succo di lime, lo spicchio d'aglio tritato, il sale e la cipolla rossa tritata finemente. Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto cremoso. Riempire le mezze uova sode con il guacamole e servire.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 212 | Proteine: 8g
Grassi: 17g | Carboidrati: 7g

29. Insalata di uova sode

INGREDIENTI:

4 uova sode
2 tazze di lattuga
1/2 tazza di pomodori ciliegia
1/4 tazza di cetrioli
1/4 tazza di formaggio feta
2 cucchiari di olio d'oliva
1 cucchiario di aceto di vino rosso
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare le uova sode a metà e disporle su un letto di lattuga, pomodori ciliegia e cetrioli. Aggiungere il formaggio feta sbriciolato. Mescolare l'olio d'oliva con l'aceto di vino rosso e versare la miscela sull'insalata. Aggiustare di sale e pepe.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 350 | Proteine: 20g
Grassi: 28g | Carboidrati: 6g

32. Insalata di uova sode e gamberetti

INGREDIENTI:

4 uova sode
100 g di gamberetti
1 cespo di lattuga
1 cetriolo
1/4 di cipolla rossa
2 cucchiari di olio extravergine d'oliva
1 cucchiario di aceto di mele
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Sbucciare le uova sode e tagliarle a metà. Disporre le mezze uova sode su un piatto da portata. Lavare e tagliare a pezzetti la lattuga, il cetriolo e la cipolla rossa. Disporre le verdure intorno alle uova sode. Aggiungere i gamberetti sulla parte superiore dell'insalata. In una ciotola piccola, mescolare l'olio extravergine d'oliva, l'aceto di mele, il sale e il pepe. Condire l'insalata con la salsa e servire.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 238 | Proteine: 19g
Grassi: 14g | Carboidrati: 6g

30. Uova sode ripiene di tonno

INGREDIENTI:

4 uova sode
1 scatola di tonno
2 cucchiari di maionese
1 cucchiario di senape
1/2 limone (succo)
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare le uova sode a metà e rimuovere i tuorli. In una ciotola, sbriciolare il tonno e aggiungere i tuorli, la maionese, la senape, il succo di limone, il sale e il pepe. Mescolare bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Riempire le mezze uova con il composto di tonno e servire.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 340 | Proteine: 24g
Grassi: 25g | Carboidrati: 3g

33. Insalata di uova sode con avocado e salmone affumicato

INGREDIENTI:

2 uova sode
1 avocado maturo
50g di salmone affumicato
1 cucchiario di olio extravergine di oliva
1/2 limone
Sale e pepe nero
Insalata a piacere

PREPARAZIONE

Sbuccia l'avocado e taglialo a cubetti. Mettilo in una ciotola. Aggiungi il salmone affumicato tagliato a pezzetti. Sbuccia le uova sode e tagliale a cubetti. Aggiungile alla ciotola. Prepara una vinaigrette emulsionando l'olio, il succo di limone, il sale e il pepe. Aggiungi la vinaigrette alla ciotola e mescola bene. Aggiungi l'insalata a piacere e servi.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 328 | Proteine: 16g
Grassi: 28g | Carboidrati: 9g

34. Uova al forno con funghi e formaggio

INGREDIENTI:

2 uova
50g di funghi freschi
20g di formaggio grattugiato a basso contenuto di carboidrati
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
Sale e pepe nero

PREPARAZIONE

Taglia i funghi a fettine e falli saltare in una padella con l'olio extravergine di oliva, il sale e il pepe. Distribuisci i funghi nella base di una pirofila per forno. Rompi le uova sopra i funghi, facendo attenzione a non rompere i tuorli. Cospargi il formaggio grattugiato sopra le uova. Inforna a 180°C per 10-15 minuti o fino a quando le uova sono cotte al punto giusto. Servi subito.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 260 | Proteine: 17g
Grassi: 19g | Carboidrati: 4g

35. Uova al forno con spinaci e feta

INGREDIENTI:

2 uova
50g di spinaci freschi
20g di feta sbriciolata
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
Sale e pepe nero

PREPARAZIONE

Sbollenta gli spinaci per alcuni minuti e falli scolare bene. Distribuisci gli spinaci nella base di una pirofila per forno. Rompi le uova sopra gli spinaci, facendo attenzione a non rompere i tuorli. Cospargi la feta sbriciolata sopra le uova. Inforna a 180°C per 10-15 minuti o fino a quando le uova sono cotte al punto giusto. Servi subito.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 260 | Proteine: 17g
Grassi: 19g | Carboidrati: 4g



RICETTE CON IL POLLO



1. Pollo alla griglia con verdure

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Zucchine (100g)
Peperoni (100g)
Olio d'oliva (5g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Procedimento: Scalda la griglia a fuoco medio-alto. Condisci il petto di pollo con sale e pepe. Taglia le zucchine e i peperoni a fette. Spennella le verdure con olio d'oliva e condiscile con sale e pepe. Cuoci il petto di pollo e le verdure sulla griglia per 6-8 minuti per lato o fino a quando il pollo raggiunge una temperatura interna di 75°C. Servi il pollo con le verdure grigliate.

CONTORNO

Verdure grigliate

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (26g) | Grassi (5g)
Carboidrati (4g) | Calorie (171)

2. Pollo al limone

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Succo di 1 limone
Aglio tritato (2g)
Prezzemolo (2g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Spremi il succo di un limone. Condisci il petto di pollo con succo di limone, aglio tritato, prezzemolo, sale e pepe. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-alto e cuoci il petto di pollo per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C. Servi il pollo al limone con una spruzzata di succo di limone extra, se desiderato.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (25g) | Grassi (3g)
Carboidrati (3g) | Calorie (141)

3. Pollo al curry

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Latte di cocco (50g)
Curry in polvere (2g)
Aglio tritato (2g)
Sale

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto e aggiungi il petto di pollo. Cuoci il pollo fino a quando è dorato su entrambi i lati. Aggiungi l'aglio tritato, il curry in polvere e un pizzico di sale. Versa il latte di cocco e lascia cuocere per 10-15 minuti o fino a quando il pollo è cotto e la salsa si è addensata leggermente. Servi il pollo al curry con verdure a basso contenuto di carboidrati, se desiderato.

CONTORNO

Verdure a basso contenuto di carboidrati

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (24g) | Grassi (6g)
Carboidrati (4g) | Calorie (161)

4. Pollo al rosmarino

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Rosmarino fresco (2g)
Succo di limone (2g)
Olio d'oliva (5g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200°C. Condisci il petto di pollo con sale, pepe, rosmarino fresco tritato, succo di limone e olio d'oliva. Disponi il pollo su una teglia da forno rivestita di carta da forno e cuoci per circa 20-25 minuti o fino a quando il pollo è cotto e dorato. Servi il pollo al rosmarino con contorno di verdure a basso contenuto di carboidrati.

CONTORNO

Verdure a basso contenuto di carboidrati

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (25g) | Grassi (4g)
Carboidrati (2g) | Calorie (140)

7. Pollo al curry di cocco e zenzero

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Latte di cocco (50g)
Polvere di curry (2g)
Zenzero fresco grattugiato (2g)
Aglio tritato (2g)
Sale

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio tritato e lo zenzero grattugiato. Cuoci per un minuto finché non diventano fragranti. Aggiungi il petto di pollo, il latte di cocco e il curry in polvere. Cuoci per 10-15 minuti o fino a quando il pollo è cotto e la salsa si è addensata leggermente. Aggiusta di sale. Servi il pollo al curry di cocco e zenzero con una spolverata di prezzemolo fresco, se desiderato.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (24g) | Grassi (6g)
Carboidrati (4g) | Calorie (161)

5. Pollo alla senape e dragoncello

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Senape di Digione (5g)
Dragoncello fresco (2g)
Succo di limone (2g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Condisci il petto di pollo con sale, pepe, senape di Digione, dragoncello tritato e succo di limone. Cuoci il pollo per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C. Servi il pollo alla senape e dragoncello con una spolverata di dragoncello fresco extra, se desiderato.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (25g) | Grassi (3g)
Carboidrati (2g) | Calorie (137)

8. Pollo al peperoncino e lime

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Peperoncino rosso fresco (5g)
Succo di lime (2g)
Olio d'oliva (5g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e il peperoncino rosso tritato. Cuoci per 1-2 minuti finché il peperoncino si ammorbidisce. Aggiungi il petto di pollo condito con sale e pepe. Cuoci per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C. Spremi il succo di lime sul pollo prima di servire.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (25g) | Grassi (4g)
Carboidrati (2g) | Calorie (140)

6. Pollo al pomodoro e basilico

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Pomodori a cubetti (50g)
Basilico fresco (2g)
Aglio tritato (2g)
Olio d'oliva (5g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio tritato. Cuoci l'aglio fino a quando diventa leggermente dorato. Aggiungi i cubetti di pomodoro e cuoci per 2-3 minuti. Condisci il petto di pollo con sale, pepe e basilico fresco tritato. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C. Servi il pollo al pomodoro e basilico con una spolverata di basilico fresco extra.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (24g) | Grassi (5g)
Carboidrati (4g) | Calorie (167)

9. Pollo al pepe nero e timo

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Pepe nero macinato (2g)
Timo fresco (2g)
Aglio tritato (2g)
Olio d'oliva (5g)
Sale

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio tritato. Cuoci per un minuto finché non diventa dorato. Aggiungi il petto di pollo condito con sale, pepe nero macinato e timo fresco. Cuoci per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C. Servi il pollo al pepe nero e timo con una spolverata di timo fresco extra.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (25g) | Grassi (4g)
Carboidrati (2g) | Calorie (141)

10. Pollo con asparagi e mandorle

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Asparagi (100g)
Mandorle tritate (5g)
Succo di limone (2g)
Olio d'oliva (5g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e il petto di pollo condito con sale e pepe. Cuoci per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C. Nel frattempo, lessa gli asparagi fino a quando sono teneri. Scolali e condiscili con succo di limone, mandorle tritate, sale e pepe. Servi il petto di pollo con gli asparagi conditi.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (25g) | Grassi (5g)
Carboidrati (4g) | Calorie (162)

13. Pollo al limone e prezzemolo

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Succo di limone (5g)
Scorza di limone grattugiata (1g)
Prezzemolo fresco tritato (2g)
Olio d'oliva (5g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e il petto di pollo condito con sale e pepe. Cuoci per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C. Spremi il succo di limone sul pollo e spolvera la scorza di limone grattugiata e il prezzemolo fresco tritato. Servi il pollo al limone e prezzemolo con una fetta di limone aggiuntiva, se desiderato.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (25g) | Grassi (5g)
Carboidrati (2g) | Calorie (143)

11. Pollo al curry di arachidi

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Burro di arachidi naturale (10g)
Latte di cocco (50g)
Polvere di curry (2g)
Aglio tritato (2g)
Sale

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio tritato e cuoci per un minuto finché non diventa fragrante. Aggiungi il petto di pollo e cuoci per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C. In una ciotola separata, mescola il burro di arachidi, il latte di cocco e la polvere di curry fino a ottenere una salsa omogenea. Versa la salsa sulla padella e cuoci per altri 2-3 minuti fino a quando il pollo è ben rivestito dalla salsa. Servi il pollo al curry di arachidi con una spolverata di coriandolo fresco, se desiderato.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (24g) | Grassi (7g)
Carboidrati (4g) | Calorie (168)

14. Pollo con verdure al curry

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Zucchine (50g)
Peperoni (50g)
Cipolla (30g)
Polvere di curry (2g)
Olio d'oliva (5g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e la cipolla tagliata a fette. Cuoci per 2-3 minuti fino a quando diventa traslucida. Aggiungi il petto di pollo condito con sale, pepe e polvere di curry. Cuoci per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C. Aggiungi le zucchine e i peperoni tagliati a cubetti e cuoci per altri 3-4 minuti o fino a quando le verdure sono cotte al dente. Servi il pollo con verdure al curry caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (24g) | Grassi (5g)
Carboidrati (3g) | Calorie (146)

12. Pollo alla paprika affumicata

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Paprika affumicata (2g)
Aglio in polvere (2g)
Sale e pepe
Olio d'oliva (5g)

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200°C. Condisci il petto di pollo con sale, pepe, paprika affumicata e aglio in polvere. Scalda una padella a fuoco medio-alto con olio d'oliva. Sear il petto di pollo su entrambi i lati per ottenere una crosta dorata. Trasferisci il pollo nella teglia da forno e cuoci nel forno preriscaldato per 15-20 minuti o fino a quando il pollo è completamente cotto e succoso. Servi il pollo alla paprika affumicata con contorno di verdure a basso contenuto di carboidrati.

CONTORNO

Verdure a basso contenuto di carboidrati

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (25g) | Grassi (5g)
Carboidrati (2g) | Calorie (144)

15. Pollo al peperoncino dolce e aglio

INGREDIENTI:

Petto di pollo (100g)
Peperoncino dolce (20g)
Aglio tritato (2g)
Olio d'oliva (5g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio tritato. Cuoci per un minuto finché l'aglio diventa fragrante. Aggiungi il petto di pollo condito con sale, pepe e peperoncino dolce tagliato a fette sottili. Cuoci il pollo per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C e si forma una leggera crosta dorata. Servi il pollo al peperoncino dolce e aglio caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (25g) | Grassi (4g)
Carboidrati (3g) | Calorie (139)

16. Cosce di pollo al limone e rosmarino

INGREDIENTI:

Cosce di pollo (100g)
 Succo di limone (5g)
 Scorza di limone grattugiata (1g)
 Rosmarino fresco tritato (2g)
 Olio d'oliva (5g)
 Sale e pepe

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200°C. Condisci le cosce di pollo con sale, pepe, succo di limone, scorza di limone grattugiata e rosmarino fresco tritato. Scalda una padella a fuoco medio-alto con olio d'oliva e rosola le cosce di pollo su entrambi i lati per ottenere una crosta dorata. Trasferisci le cosce di pollo sulla teglia da forno e cuoci nel forno preriscaldato per 25-30 minuti o fino a quando sono ben cotte. Servi le cosce di pollo al limone e rosmarino calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (23g) | Grassi (11g)
 Carboidrati (1g) | Calorie (187)

19. Cosce di pollo al limone e timo

INGREDIENTI:

Cosce di pollo (100g)
 Succo di limone (5g)
 Scorza di limone grattugiata (1g)
 Timo fresco tritato (2g)
 Olio d'oliva (5g)
 Sale e pepe

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200°C. Condisci le cosce di pollo con sale, pepe, succo di limone, scorza di limone grattugiata e timo fresco tritato. Scalda una padella a fuoco medio-alto con olio d'oliva e rosola le cosce di pollo su entrambi i lati per ottenere una crosta dorata. Trasferisci le cosce di pollo sulla teglia da forno e cuoci nel forno preriscaldato per 25-30 minuti o fino a quando sono ben cotte. Servi le cosce di pollo al limone e timo calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (22g) | Grassi (10g)
 Carboidrati (1g) | Calorie (184)

17. Cosce di pollo alla birra e peperoni

INGREDIENTI:

Cosce di pollo (100g)
 Peperoni misti tagliati a strisce (50g)
 Birra (50g)
 Aglio tritato (2g)
 Olio d'oliva (5g)
 Sale e pepe

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio tritato. Cuoci per un minuto finché l'aglio diventa fragrante. Aggiungi le cosce di pollo e cuoci su entrambi i lati fino a quando sono ben rosolate. Aggiungi i peperoni e la birra, copri con un coperchio e cuoci a fuoco medio-basso per circa 30 minuti o fino a quando il pollo è tenero e completamente cotto. Servi le cosce di pollo alla birra e peperoni calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (22g) | Grassi (10g)
 Carboidrati (2g) | Calorie (178)

20. Cosce di pollo alle spezie Cajun

INGREDIENTI:

Cosce di pollo (100g)
 Mix di spezie Cajun (2g)
 Paprika affumicata (2g)
 Olio d'oliva (5g)
 Sale e pepe

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e condisci le cosce di pollo con sale, pepe, mix di spezie Cajun e paprika affumicata. Cuoci le cosce di pollo su entrambi i lati fino a quando sono ben rosolate e raggiungono una temperatura interna di 75°C. Servi le cosce di pollo alle spezie Cajun calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (22g) | Grassi (10g)
 Carboidrati (1g) | Calorie (184)

18. Cosce di pollo al curry e latte di cocco

INGREDIENTI:

Cosce di pollo (100g)
 Polvere di curry (2g)
 Latte di cocco (50g)
 Aglio tritato (2g)
 Olio d'oliva (5g)
 Sale

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio tritato. Cuoci per un minuto finché l'aglio diventa fragrante. Aggiungi le cosce di pollo e cuoci su entrambi i lati fino a quando sono ben rosolate. Aggiungi la polvere di curry e mescola per distribuirla uniformemente sulle cosce di pollo. Versa il latte di cocco nella padella, copri con un coperchio e cuoci a fuoco medio-basso per circa 30-35 minuti o fino a quando il pollo è tenero e completamente cotto. Assicurati che la salsa si sia addensata leggermente. Servi le cosce di pollo al curry e latte di cocco calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (21g) | Grassi (10g)
 Carboidrati (3g) | Calorie (178)

21. Cosce di pollo al curry di cocco e zenzero

INGREDIENTI:

Cosce di pollo (100g)
 Latte di cocco (50g)
 Polvere di curry (2g)
 Zenzero fresco grattugiato (2g)
 Aglio tritato (2g)
 Olio d'oliva (5g)
 Sale e pepe

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva, l'aglio tritato e il zenzero fresco grattugiato. Cuoci per un minuto finché l'aglio diventa fragrante. Aggiungi le cosce di pollo e cuoci su entrambi i lati fino a quando sono ben rosolate. Aggiungi la polvere di curry e mescola per distribuirla uniformemente sulle cosce di pollo. Versa il latte di cocco nella padella, copri con un coperchio e cuoci a fuoco medio-basso per circa 30-35 minuti o fino a quando il pollo è tenero e completamente cotto. Assicurati che la salsa si sia addensata leggermente. Servi le cosce di pollo al curry di cocco e zenzero calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (20g) | Grassi (10g)
 Carboidrati (3g) | Calorie (178)

22. Polpette di pollo al limone e prezzemolo

INGREDIENTI:

Pollo macinato (100g)
Buccia di limone grattugiata (1g)
Prezzemolo fresco tritato (2g)
Uovo (30g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola il pollo macinato, la buccia di limone grattugiata, il prezzemolo fresco tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo al limone e prezzemolo calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (20g) | Grassi (10g)
Carboidrati (1g) | Calorie (172)

25. Polpette di pollo al curry e cocco

INGREDIENTI:

Pollo macinato (100g)
Polvere di curry (2g)
Latte di cocco (30g)
Aglio tritato (2g)
Zenzero fresco grattugiato (2g)
Uovo (30g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola il pollo macinato, la polvere di curry, il latte di cocco, l'aglio tritato, il zenzero fresco grattugiato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo al curry e cocco calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (19g) | Grassi (10g)
Carboidrati (3g) | Calorie (176)

23. Polpette di pollo alla mediterranea

INGREDIENTI:

Pollo macinato (100g)
Olive nere tritate (5g)
Pomodori secchi tritati (3g)
Origano secco (2g)
Aglio tritato (2g)
Uovo (30g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola il pollo macinato, le olive nere tritate, i pomodori secchi tritati, l'origano secco, l'aglio tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo alla mediterranea calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (20g) | Grassi (10g)
Carboidrati (2g) | Calorie (180)

26. Polpette di pollo alla paprika e cipolla

INGREDIENTI:

Pollo macinato (100g)
Paprika dolce (2g)
Cipolla tritata (10g)
Prezzemolo fresco tritato (2g)
Uovo (30g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola il pollo macinato, la paprika dolce, la cipolla tritata, il prezzemolo fresco tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo alla paprika e cipolla calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (20g) | Grassi (10g),
Carboidrati (2g) | Calorie (176)

24. Polpette di pollo al formaggio e spinaci

INGREDIENTI:

Pollo macinato (100g)
Spinaci cotti e strizzati (30g)
Formaggio grattugiato (5g)
Aglio tritato (2g)
Uovo (30g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola il pollo macinato, gli spinaci cotti e strizzati, il formaggio grattugiato, l'aglio tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo al formaggio e spinaci calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (20g) | Grassi (10g)
Carboidrati (2g) | Calorie (180)

27. Polpette di pollo alla salsa di peperoncino dolce

INGREDIENTI:

Pollo macinato (100g)
Salsa di peperoncino dolce (5g)
Aglio tritato (2g)
Scalogno tritato (5g)
Uovo (30g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola il pollo macinato, la salsa di peperoncino dolce, l'aglio tritato, lo scalogno tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo alla salsa di peperoncino dolce calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (20g) | Grassi (10g)
Carboidrati (1g) | Calorie (174)

28. Polpette di pollo al basilico e pomodoro

INGREDIENTI:

Pollo macinato (100g)
Basilico fresco tritato (5g)
Pomodori secchi tritati (3g)
Aglio tritato (2g)
Uovo (30g)
Sale - Pepe

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola il pollo macinato, il basilico fresco tritato, i pomodori secchi tritati, l'aglio tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo al basilico e pomodoro calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (20g), Grassi (10g),
Carboidrati (2g), Calorie (178)

31. Polpette di pollo al peperoncino e lime

INGREDIENTI:

Cosce di pollo disossate e senza pelle (200g)
Peperoncino fresco tritato (5g)
Scorza di lime grattugiata (2g)
Aglio tritato (3g)
Uovo (30g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Trita finemente le cosce di pollo disossate e senza pelle. In una ciotola, mescola il pollo tritato, il peperoncino fresco tritato, la scorza di lime grattugiata, l'aglio tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo al peperoncino e lime calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (18g) | Grassi (10g)
Carboidrati (1g) | Calorie (164)

29. Polpette di pollo alla provenzale

INGREDIENTI:

Pollo macinato (100g)
Erbe provenzali (2g)
Formaggio grattugiato (5g)
Aglio tritato (2g)
Uovo (30g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola il pollo macinato, le erbe provenzali, il formaggio grattugiato, l'aglio tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo alla provenzale calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (19g) | Grassi (10g)
Carboidrati (2g) | Calorie (176)

32. Polpette di pollo con spezie marocchine

INGREDIENTI:

Cosce di pollo disossate e senza pelle (200g)
Paprika dolce (2g)
Cumino macinato (2g)
Coriandolo macinato (2g)
Aglio tritato (3g)
Uovo (30g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Trita finemente le cosce di pollo disossate e senza pelle. In una ciotola, mescola il pollo tritato, la paprika dolce, il cumino macinato, il coriandolo macinato, l'aglio tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo con spezie marocchine calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (17g) | Grassi (9g)
Carboidrati (1g) | Calorie (154)

30. Polpette di pollo al curry verde

INGREDIENTI:

Pollo macinato (100g)
Pasta di curry verde (5g)
Latte di cocco (30g)
Coriandolo fresco tritato (5g)
Aglio tritato (2g)
Uovo (30g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola il pollo macinato, la pasta di curry verde, il latte di cocco, il coriandolo fresco tritato, l'aglio tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo al curry verde calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (18g) | Grassi (10g)
Carboidrati (3g) | Calorie (174)

33. Polpette di pollo con zucchine e zenzero

INGREDIENTI:

Cosce di pollo disossate e senza pelle (200g)
Zucchine grattugiate e strizzate (50g)
Zenzero fresco grattugiato (5g)
Aglio tritato (3g)
Uovo (30g)
Sale e pepe

PREPARAZIONE

Trita finemente le cosce di pollo disossate e senza pelle. In una ciotola, mescola il pollo tritato, le zucchine grattugiate e strizzate, il zenzero fresco grattugiato, l'aglio tritato, l'uovo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con il composto ottenuto e cuocile in una padella antiaderente fino a quando sono ben cotte. Servi le polpette di pollo con zucchine e zenzero calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Proteine (16g) | Grassi (9g)
Carboidrati (2g) | Calorie (150)

RICETTE DI MAIALE



1. Filetto di maiale alla griglia

INGREDIENTI:

100g di filetto di maiale
Sale e pepe a piacere

PREPARAZIONE

Prendi 100 grammi di filetto di maiale. Condisci il filetto con sale e pepe, o altre spezie a piacere. Accendi la griglia e lasciala scaldare. Posiziona il filetto sulla griglia e cuoci a fuoco medio-alto per circa 4-5 minuti per lato, o fino a quando la carne raggiunge la cottura desiderata. Rimuovi il filetto dalla griglia e lascialo riposare per qualche minuto prima di tagliarlo a fette. Servi il filetto di maiale alla griglia caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 143 kcal
Proteine circa 22g
Grassi circa 5g
Carboidrati 0 g

2. Spezzatino di maiale

INGREDIENTI:

100g di spalla di maiale tagliata a cubetti
Sale e pepe a piacere
1 cucchiaio di olio d'oliva
1/4 di cipolla tritata
1 gambo di sedano a pezzetti
1 carota a cubetti
50 ml di vino bianco secco
200 ml di brodo di carne

PREPARAZIONE

Scalda l'olio d'oliva in una pentola a fuoco medio. Aggiungi la carne di maiale tagliata a cubetti e rosola fino a quando diventa dorata. Aggiungi la cipolla tritata, il sedano e la carota. Cuoci per alcuni minuti finché le verdure si ammorbidiscono leggermente. Versa il vino bianco secco nella pentola e lascialo evaporare per un paio di minuti. Aggiungi il brodo di carne, copri la pentola e lascia cuocere a fuoco lento per circa 1-2 ore, o fino a quando la carne è tenera. Mescola di tanto in tanto e aggiusta di sale e pepe, se necessario. Servi lo spezzatino di maiale caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 143 kcal
Proteine circa 22g
Grassi circa 5g
Carboidrati 2 g

3. Costolette di maiale al forno

INGREDIENTI:

100g di costolette di maiale
Sale e pepe a piacere
1 cucchiaino di paprika dolce
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di peperoncino in polvere (opzionale)

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 180°C. Prendi le costolette di maiale e condiscile con sale, pepe, paprika dolce, aglio in polvere e peperoncino (se desiderato). Massaggia bene le spezie sulla carne, assicurandoti che siano uniformemente distribuite. Posiziona le costolette in una teglia da forno leggermente unta. Cuoci le costolette nel forno preriscaldato per circa 25-30 minuti, o finché la carne raggiunge una temperatura interna di almeno 70°C e risulta tenera. Rimuovi le costolette dal forno e lasciale riposare per alcuni minuti prima di servirle.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 195 kcal
Proteine circa 22g
Grassi circa 12g
Carboidrati 0g

4. Maiale saltato in padella con verdure

INGREDIENTI:

100g di maiale a strisce sottili
 Sale e pepe a piacere
 1 cucchiaino di olio d'oliva
 1 spicchio d'aglio tritato
 1 peperone a strisce
 1 zucchina a fette sottili
 1 cipolla a strisce
 1 cucchiaino di salsa di soia

PREPARAZIONE

Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio tritato e falli rosolare per qualche secondo finché diventa fragrante. Aggiungi le strisce di maiale alla padella e cuocile fino a quando diventano ben rosolate su tutti i lati. Aggiungi il peperone, la zucchina e la cipolla nella padella e continua a cuocere per altri 3-4 minuti, finché le verdure sono tenere ma ancora croccanti. Condisci con sale, pepe e salsa di soia (se desiderato) e mescola bene. Trasferisci il maiale saltato in padella con le verdure in un piatto da portata e servilo caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 150 kcal
 Proteine circa 18g
 Grassi circa 8g
 Carboidrati 4g

5. Maiale all'aglio e rosmarino

INGREDIENTI:

100g di maiale a fette sottili
 Sale e pepe a piacere
 2 spicchi d'aglio tritati
 1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato
 1 cucchiaino di olio d'oliva

PREPARAZIONE

Prendi le fette di maiale e condiscile con sale e pepe su entrambi i lati. In una padella, scaldi l'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio tritato e il rosmarino fresco alla padella e falli rosolare per circa un minuto, finché diventano fragranti. Aggiungi le fette di maiale nella padella e cuocile per 2-3 minuti per lato, finché sono ben rosolate e cotte. Trasferisci il maiale all'aglio e rosmarino su un piatto da portata e servilo caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 200 kcal
 Proteine circa 20g
 Grassi circa 12g
 Carboidrati 1g

6. Polpette di maiale al forno

INGREDIENTI:

100g di carne di maiale macinata
 Sale e pepe a piacere
 1 spicchio d'aglio tritato
 1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato
 1/4 di tazza di pangrattato senza glutine
 1 uovo

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 180°C e foderane una teglia con carta da forno. In una ciotola, mescola insieme la carne di maiale macinata, l'aglio tritato, il prezzemolo fresco, il pangrattato senza glutine, l'uovo, il sale e il pepe. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo. Prendi piccole porzioni di impasto e forma delle polpette rotonde. Posiziona le polpette sulla teglia preparata e cuocile nel forno preriscaldato per circa 20-25 minuti, o fino a quando sono ben cotte e leggermente dorati. Rimuovi le polpette di maiale al forno dalla teglia e servile calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 170 kcal
 Proteine circa 18g
 Grassi circa 8g
 Carboidrati 5g

7. Spiedini di maiale e verdure grigliate

INGREDIENTI:

100g di maiale a dadini
 Sale e pepe a piacere
 1 cucchiaino di olio d'oliva
 1 zucchina a rondelle
 1 peperone a dadini
 1 cipolla a spicchi

PREPARAZIONE

Prepara gli ingredienti tagliando la carne di maiale a dadini, la zucchina a rondelle, il peperone a dadini e la cipolla a spicchi. Prepara gli spiedini alternando i pezzi di maiale e le verdure sulle stecchette da spiedini. Condisci gli spiedini con sale, pepe e olio d'oliva. Accendi la griglia e lasciala scaldare. Cuoci gli spiedini sulla griglia a fuoco medio-alto per circa 10-12 minuti, girandoli di tanto in tanto, finché la carne è ben cotta e le verdure sono teneri e leggermente carbonizzate. 6. Rimuovi gli spiedini di maiale e verdure grigliate dalla griglia e lasciali riposare per qualche minuto prima di servirli.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 160 kcal
 Proteine circa 18g
 Grassi circa 8g
 Carboidrati 4g

8. Maiale in salsa di senape e miele

INGREDIENTI:

100g di maiale a fette sottili
 Sale e pepe a piacere
 2 cucchiaini di senape di Dijon
 1 cucchiaino di miele
 1 cucchiaino di olio d'oliva

PREPARAZIONE

Prendi le fette di maiale e condiscile con sale e pepe su entrambi i lati. In una ciotolina, mescola insieme la senape di Dijon e il miele fino a ottenere una salsa omogenea. Scaldi l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le fette di maiale nella padella e cuocile per circa 2-3 minuti per lato, finché sono ben rosolate. Riduci il fuoco e versala salsa di senape e miele nella padella. Continua a cuocere per altri 2-3 minuti, girando le fette di maiale nella salsa per assicurarti che siano ben ricoperte. Trasferisci il maiale in salsa di senape e miele su un piatto da portata e servilo caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 190 kcal
 Proteine circa 20g
 Grassi circa 10g
 Carboidrati 5g

9. Maiale alla griglia con salsa al peperoncino

INGREDIENTI:

100g di maiale a fette sottili
 Sale e pepe a piacere
 1 cucchiaino di olio d'oliva
 1 peperoncino rosso fresco tritato (o peperoncino in fiocchi secco)
 1 cucchiaino di aceto di mele
 Succo di mezzo limone
 1 spicchio d'aglio tritato

PREPARAZIONE

Prendi le fette di maiale e condiscile con sale e pepe su entrambi i lati. In una ciotola, mescola insieme l'olio d'oliva, il peperoncino tritato, l'aceto di mele, il succo di limone e l'aglio tritato per preparare la salsa al peperoncino. Spennella entrambi i lati delle fette di maiale con la salsa al peperoncino. Accendi la griglia e lasciala scaldare. Posiziona le fette di maiale sulla griglia e cuocile a fuoco medio-alto per circa 5-6 minuti per lato, girandole una volta, finché sono ben grigliate e succose. 6. Trasferisci le fette di maiale alla griglia su un piatto da portata e lasciale riposare per alcuni minuti prima di servirle.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 150 kcal
 Proteine circa 18g
 Grassi circa 7g
 Carboidrati 3g

10. Maiale al curry con cavolfiore

INGREDIENTI:

100g di maiale a dadini
 Sale e pepe a piacere
 1 cucchiaino di olio di cocco
 1 cipolla tritata
 2 spicchi d'aglio tritati
 1 cucchiaino di pasta di curry
 (senza zuccheri aggiunti)
 1 tazza di latte di cocco
 1/2 cavolfiore tagliato a cimette
 Prezzemolo fresco tritato
 per guarnire

PREPARAZIONE

Procedimento: Prendi i dadini di maiale e condiscili con sale e pepe. In una pentola, scaldi l'olio di cocco a fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio tritato nella pentola e falli rosolare fino a quando diventano morbidi e traslucidi. Aggiungi i dadini di maiale nella pentola e cuocili finché sono ben rosolati su tutti i lati. Aggiungi la pasta di curry nella pentola e mescola bene per distribuirla uniformemente sulla carne. Versa il latte di cocco nella pentola e mescola per combinarlo con la pasta di curry e il maiale. Riduci il fuoco a medio-basso e aggiungi le cimette di cavolfiore nella pentola. Copri e cuoci per circa 15-20 minuti, o finché il cavolfiore è tenero e il maiale è cotto. Rimuovi la pentola dal fuoco e lascia riposare per alcuni minuti. Guarnisci con prezzemolo fresco tritato e servi il maiale al curry con cavolfiore caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 210 kcal
 Proteine circa 20g
 Grassi circa 12g
 Carboidrati 6g

11. Maiale alla pizzaiola

INGREDIENTI:

100g di maiale a fette sottili
 Sale e pepe a piacere
 1 cucchiaino di olio d'oliva
 100g di salsa di pomodoro
 1 spicchio d'aglio tritato
 Origano secco a piacere
 Mozzarella a fette per guarnire

PREPARAZIONE

Prendi le fette di maiale e condiscile con sale e pepe su entrambi i lati. In una padella, scaldi l'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio tritato nella padella e falli rosolare finché diventa fragrante. Aggiungi le fette di maiale nella padella e cuocile per 2-3 minuti per lato, finché sono ben rosolate. Riduci il fuoco e versa la salsa di pomodoro nella padella. Spolvera l'origano secco sulla salsa di pomodoro e mescola bene. Copri la padella e cuoci per altri 5-10 minuti a fuoco basso, finché il maiale è completamente cotto e la salsa è ben ridotta. Guarnisci con fette di mozzarella e lasciale sciogliere leggermente sopra il maiale. Trasferisci il maiale alla pizzaiola su un piatto da portata e servilo caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 180 kcal
 Proteine circa 20g
 Grassi circa 8g
 Carboidrati 4g

12. Strisce di maiale con verdure saltate

INGREDIENTI:

100g di maiale a strisce sottili
 Sale e pepe a piacere
 1 cucchiaino di olio d'oliva
 1/2 peperone a strisce
 1/2 zucchina a fette sottili
 1/2 cipolla a strisce
 1 spicchio d'aglio tritato

PREPARAZIONE

Prepara gli ingredienti tagliando il maiale a strisce, il peperone a strisce, la zucchina a fette sottili e la cipolla a strisce. In una padella, scaldi l'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio tritato e falli rosolare per qualche secondo finché diventa fragrante. Aggiungi le strisce di maiale nella padella e cuocile fino a quando diventano ben rosolate su tutti i lati. Rimuovi il maiale dalla padella e mettilo da parte. Nella stessa padella, aggiungi il peperone, la zucchina e la cipolla. Salta le verdure a fuoco medio-alto per circa 4-5 minuti, finché sono tenere ma ancora croccanti. Aggiungi il maiale rosolato alle verdure saltate nella padella. Condisci con sale e pepe a piacere e mescola bene tutti gli ingredienti nella padella, assicurandoti che il maiale e le verdure siano ben combinati. Continua a cuocere per altri 2-3 minuti, finché il maiale è completamente cotto e le verdure sono tenere. Trasferisci le strisce di maiale con verdure saltate in un piatto da portata e servile calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 160 kcal
 Proteine circa 18g
 Grassi circa 8g
 Carboidrati 4g

13. Maiale con peperoni e cipolle al forno

INGREDIENTI:

100g di maiale a cubetti
 Sale e pepe a piacere
 1 cucchiaino di olio d'oliva
 1 peperone giallo a strisce
 1 peperone rosso a strisce
 1 cipolla a strisce
 1 cucchiaino di paprika dolce
 1/2 cucchiaino di origano secco

PREPARAZIONE

Prendi i cubetti di maiale e condiscili con sale e pepe. In una padella, scaldi l'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi i cubetti di maiale nella padella e cuocili finché sono ben rosolati su tutti i lati. Nel frattempo, prepara i peperoni e la cipolla tagliandoli a strisce. Aggiungi i peperoni e la cipolla nella padella con il maiale e continua a cuocere per altri 3-4 minuti, finché le verdure sono leggermente ammorbidite. Spolvera la paprika dolce e l'origano secco sulla carne e le verdure. Mescola bene per distribuire le spezie. Trasferisci il tutto in una teglia da forno e copri con un foglio di alluminio. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 25-30 minuti, o finché la carne è tenera e le verdure sono cotte. Rimuovi l'alluminio e lascia gratinare per altri 5 minuti per ottenere una leggera doratura. Trasferisci il maiale con peperoni e cipolle al forno su un piatto da portata e servi caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 170 kcal
 Proteine circa 20g
 Grassi circa 8g
 Carboidrati 5g

14. Maiale con salsa agrodolce

INGREDIENTI:

100g di maiale a fette sottili
Sale e pepe a piacere
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 peperone rosso a strisce
1 peperone giallo a strisce
1/2 cipolla a strisce
2 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di carboidrati
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cucchiaino di dolcificante a basso contenuto di carboidrati (es. eritritolo)
1 cucchiaino di amido di mais o amido di tapioca (per addensare la salsa)

PREPARAZIONE

Prendi le fette di maiale e condiscile con sale e pepe su entrambi i lati. In una padella, scaldi l'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi le fette di maiale nella padella e cuocile per 2-3 minuti per lato, finché sono ben rosolate. Rimuovi le fette di maiale dalla padella e mettile da parte. Nel frattempo, prepara i peperoni e la cipolla tagliandoli a strisce. Nella stessa padella, aggiungi i peperoni e la cipolla e cuocili fino a quando sono leggermente ammorbiditi. In una ciotola, mescola insieme la salsa di soia, l'aceto di mele, il dolcificante e l'amido di mais o di tapioca fino a ottenere una salsa omogenea. Versa la salsa nella padella con i peperoni e la cipolla. Mescola bene per combinare gli ingredienti. Riporta il maiale nella padella con la salsa e cuoci a fuoco medio-basso per altri 2-3 minuti, finché la salsa si addensa leggermente e il maiale è completamente cotto. Trasferisci il maiale con salsa agrodolce su un piatto da portata e servi caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 190 kcal
Proteine: circa 20g
Grassi circa 8g
Carboidrati 5g

15. Maiale al curry verde

INGREDIENTI:

100g di maiale a dadini
Sale e pepe a piacere
1 cucchiaino di olio di cocco
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritati
1-2 cucchiaini di pasta di curry verde (senza zuccheri aggiunti)
1 tazza di latte di cocco
1 peperoncino verde tritato (opzionale, se si desidera un curry più piccante)
1 zucchina a cubetti
Coriandolo fresco tritato per guarnire

PREPARAZIONE

Prendi i dadini di maiale e condiscili con sale e pepe. In una pentola, scaldi l'olio di cocco a fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio tritato nella pentola e falli rosolare fino a quando diventano morbidi e traslucidi. Aggiungi i dadini di maiale nella pentola e cuocili finché sono ben rosolati su tutti i lati. Aggiungi la pasta di curry verde nella pentola e mescola bene per distribuirla uniformemente sulla carne. Versa il latte di cocco nella pentola e mescola per combinarlo con la pasta di curry e il maiale. Aggiungi il peperoncino verde tritato (se desiderato) e la zucchina a cubetti nella pentola. Mescola bene. Riduci il fuoco a medio-basso e cuoci per circa 20-25 minuti, o finché il maiale è tenero e la zucchina è morbida. 9. Assaggia e aggiusta di sale e pepe se necessario. Trasferisci il maiale al curry verde su un piatto da portata e guarnisci con coriandolo fresco tritato.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 220 kcal
Proteine circa 18g
Grassi circa 15g
Carboidrati 6g

16. Maiale con verdure saltate in padella

INGREDIENTI:

100g di maiale a fette sottili
Sale e pepe a piacere
1 cucchiaino di olio d'oliva
1/2 peperone rosso a strisce
1/2 peperone giallo a strisce
1/2 zucchina a fette sottili
1/2 carota a julienne
1/2 cipolla a fette sottili
1 spicchio d'aglio tritato
1 cucchiaino di salsa di soia a basso contenuto di carboidrati

PREPARAZIONE

Prendi le fette di maiale e condiscile con sale e pepe su entrambi i lati. In una padella, scaldi l'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi le fette di maiale nella padella e cuocile per 2-3 minuti per lato, finché sono ben rosolate. Rimuovi le fette di maiale dalla padella e mettile da parte. Nella stessa padella, aggiungi i peperoni, la zucchina, la carota e la cipolla. Cuoci a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le verdure sono leggermente ammorbidite. Aggiungi l'aglio tritato nella padella e cuoci per altri 1-2 minuti, finché diventa fragrante. Riporta le fette di maiale nella padella con le verdure. Versa la salsa di soia sopra la carne e le verdure. Mescola bene per distribuire la salsa di soia uniformemente. Cuoci per altri 2-3 minuti, finché il maiale è completamente cotto e le verdure sono tenere. Trasferisci il maiale con verdure saltate in padella su un piatto da portata e servi caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 160 kcal
Proteine circa 15g
Grassi circa 8g
Carboidrati 5g

17. Maiale con spezie alla griglia

INGREDIENTI:

100g di maiale a fette sottili
Sale e pepe a piacere
1 cucchiaino di paprika dolce
1/2 cucchiaino di cumino macinato
1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
1/2 cucchiaino di origano secco
Succo di mezzo limone 1 cucchiaino di olio d'oliva

PREPARAZIONE

Prendi le fette di maiale e condiscile con sale e pepe su entrambi i lati. In una ciotola, mescola insieme la paprika dolce, il cumino, il peperoncino in polvere, l'aglio in polvere e l'origano secco per preparare le spezie. Spennella entrambi i lati delle fette di maiale con l'olio d'oliva. Cospargi le spezie sulla carne, premendo leggermente per far aderire bene. Accendi la griglia e lasciala scaldare. Posiziona le fette di maiale sulla griglia e cuocile a fuoco medio-alto per circa 4-5 minuti per lato, girandole una volta, finché sono ben grigliate e succose. Spremi il succo di limone sul maiale grigliato appena tolto dalla griglia. Trasferisci il maiale con spezie alla griglia su un piatto da portata e servi caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 170 kcal
Proteine circa 20g
Grassi circa 8g
Carboidrati 3g

18. Maiale con salsa di funghi

INGREDIENTI:

100g di maiale a fette sottili
Sale e pepe a piacere
1 cucchiaino di olio d'oliva
100g di funghi a fette
1 spicchio d'aglio tritato
1/4 di tazza di brodo di pollo a basso contenuto di sodio
2 cucchiaini di panna acida a basso contenuto di carboidrati
Prezzemolo fresco tritato per guarnire

PREPARAZIONE

Prendi le fette di maiale e condiscile con sale e pepe su entrambi i lati. In una padella, scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi le fette di maiale nella padella e cuocile per 2-3 minuti per lato, finché sono ben rosolate. Rimuovi le fette di maiale dalla padella e mettile da parte. Nella stessa padella, aggiungi i funghi e l'aglio tritato. Cuoci finché i funghi sono morbidi e l'aglio è fragrante. Versa il brodo di pollo nella padella con i funghi e mescola bene. Riporta le fette di maiale nella padella e cuoci a fuoco medio-basso per altri 2-3 minuti, finché il maiale è completamente cotto. Aggiungi la panna acida nella padella e mescola bene per creare una salsa cremosa. Continua a cuocere per altri 1-2 minuti, finché la salsa si addensa leggermente. Trasferisci il maiale con salsa di funghi su un piatto da portata, guarnisci con prezzemolo tritato e servi caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 200 kcal
Proteine circa 18g
Grassi circa 10g
Carboidrati 5g

19. Maiale con salsa barbecue

INGREDIENTI:

100g di maiale a fette sottili
Sale e pepe a piacere
1 cucchiaino di olio d'oliva
1/2 tazza di salsa barbecue a basso contenuto di zuccheri
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cucchiaino di dolcificante a basso contenuto di carboidrati (es. eritritolo)
1/2 cucchiaino di senape di Digione (senza zuccheri aggiunti)

PREPARAZIONE

Prendi le fette di maiale e condiscile con sale e pepe su entrambi i lati. In una padella, scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi le fette di maiale nella padella e cuocile per 2-3 minuti per lato, finché sono ben rosolate. Rimuovi le fette di maiale dalla padella e mettile da parte. Nella stessa padella, aggiungi la salsa barbecue, l'aceto di mele, il dolcificante e la senape di Digione. Mescola bene per combinare gli ingredienti. Riporta le fette di maiale nella padella con la salsa barbecue e cuoci a fuoco medio-basso per altri 2-3 minuti, finché il maiale è completamente cotto e la salsa si è addensata leggermente. Trasferisci il maiale con salsa barbecue su un piatto da portata e servi caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 180 kcal
Proteine circa 20g
Grassi circa 8g
Carboidrati 7 g

20. Maiale con zenzero e aglio

INGREDIENTI:

100g di maiale a fette sottili
Sale e pepe a piacere
1 cucchiaino di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio tritati
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
2 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di carboidrati
1 cucchiaino di aceto di riso
1/2 cucchiaino di dolcificante a basso contenuto di carboidrati (es. eritritolo)
Cipollotti tritati per guarnire

PREPARAZIONE

Prendi le fette di maiale e condiscile con sale e pepe su entrambi i lati. In una padella, scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi le fette di maiale nella padella e cuocile per 2-3 minuti per lato, finché sono ben rosolate. Rimuovi le fette di maiale dalla padella e mettile da parte. Nella stessa padella, aggiungi l'aglio tritato e lo zenzero grattugiato. Cuoci per circa 1 minuto finché diventano fragranti. Mescola insieme la salsa di soia, l'aceto di riso e il dolcificante in una ciotola. Riporta le fette di maiale nella padella e versa la salsa preparata sopra la carne. Cuoci a fuoco medio-basso per altri 2-3 minuti, finché la salsa si addensa leggermente e il maiale è completamente cotto. Trasferisci il maiale con zenzero e aglio su un piatto da portata e guarnisci con cipollotti tritati. Servi caldo accompagnando con contorni a piacere, come riso al vapore o verdure saltate.

CONTORNO

Riso al vapore o verdure saltate.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie circa 170 kcal
Proteine circa 20g
Grassi circa 8g
Carboidrati 5 g

21. Polpette di carne di maiale al curry

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
1 cucchiaino di curry in polvere
1/4 cucchiaino di cumino in polvere
1/4 cucchiaino di paprika dolce
1 uovo
1 spicchio d'aglio tritato
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con il curry, il cumino, la paprika, l'aglio tritato, sale e pepe. Aggiungi l'uovo e mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle polpette rotonde delle dimensioni desiderate. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere le polpette per circa 8-10 minuti, girandole occasionalmente, finché sono ben cotte e dorate. Servi le polpette di carne di maiale al curry calde.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 220 kcal | Proteine 20g
Grassi: 15g | Carboidrati 3g

22. Polpette di carne di maiale alla salsa di pomodoro

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
1 uovo
1 spicchio d'aglio tritato
2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
1/4 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere (opzionale)
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura
200 g di salsa di pomodoro

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con il parmigiano grattugiato, l'uovo, l'aglio tritato, il prezzemolo, il peperoncino rosso in polvere (se desiderato), sale e pepe. Forma delle polpette rotonde delle dimensioni desiderate. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere le polpette per circa 8-10 minuti, girandole occasionalmente, finché sono ben cotte e dorate. Rimuovere le polpette dalla padella e tenere da parte. Nella stessa padella, aggiungi la salsa di pomodoro e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa. Aggiungi le polpette di maiale alla salsa di pomodoro e lasciale cuocere per altri 5-7 minuti, assicurandoti che siano completamente immerse nella salsa. Copri la padella con un coperchio e lascia cuocere a fuoco basso per altri 10-15 minuti, o fino a quando le polpette sono cotte internamente. Servi le polpette di carne di maiale alla salsa di pomodoro calde, guarnendo con un po' di prezzemolo fresco.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 180 kcal | Proteine 18g
Grassi 10g | Carboidrati 4g

23. Polpette di carne di maiale al limone e timo

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
Scorza grattugiata di 1 limone
Succo di 1/2 limone
1 cucchiaino di timo fresco tritato
1 uovo
1 spicchio d'aglio tritato
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con la scorza grattugiata di limone, il succo di limone, il timo tritato, l'uovo, l'aglio tritato, sale e pepe. Forma delle polpette rotonde delle dimensioni desiderate. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere le polpette per circa 8-10 minuti, girandole occasionalmente, finché sono ben cotte e dorate. Servi le polpette di carne di maiale al limone e timo calde, accompagnate magari da una salsa al limone fresca.

CONTORNO

Salsa al limone fresca

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 190 kcal | Proteine 19g
Grassi 12g | Carboidrati 2g

24. Polpette di carne di maiale con spezie mediterranee

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
1 cucchiaino di origano secco
1 cucchiaino di prezzemolo secco
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
1/2 cucchiaino di cipolla in polvere
1/4 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere (opzionale)
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura.

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con l'origano, il prezzemolo, l'aglio in polvere, la cipolla in polvere, il peperoncino rosso in polvere (se desiderato), sale e pepe. Forma delle polpette rotonde delle dimensioni desiderate. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere le polpette per circa 8-10 minuti, girandole occasionalmente, finché sono ben cotte e dorate. Servi le polpette di carne di maiale con spezie mediterranee calde, accompagnate magari da una salsa allo yogurt e limone.

CONTORNO

A piacere, come riso al vapore o verdure saltate.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 200 kcal | Proteine 18g
Grassi 14g | Carboidrati 1g

25. Polpette di carne di maiale al curry

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
1 cucchiaino di salsa di soia a basso contenuto di sodio
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
1 spicchio d'aglio tritato
1 cipollotto tritato
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con la salsa di soia, lo zenzero grattugiato, l'aglio tritato, il cipollotto, sale e pepe. Forma delle polpette rotonde delle dimensioni desiderate. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere le polpette per circa 8-10 minuti, girandole occasionalmente, finché sono ben cotte e dorate. Servi le polpette di carne di maiale con zenzero e salsa di soia calde, accompagnate magari da verdure croccanti saltate in padella.

CONTORNO

A piacere, come riso al vapore o verdure saltate.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 190 kcal | Proteine 17g
Grassi 12g | Carboidrati 2g

26. Polpette di carne di maiale al rosmarino e limone

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
Scorza grattugiata di 1 limone
1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato
1 uovo
1 spicchio d'aglio tritato
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con la scorza grattugiata di limone, il rosmarino tritato, l'uovo, l'aglio tritato, sale e pepe. Forma delle polpette rotonde delle dimensioni desiderate. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere le polpette per circa 8-10 minuti, girandole occasionalmente, finché sono ben cotte e dorate. Servi le polpette di carne di maiale al rosmarino e limone calde, accompagnate magari da una salsa allo yogurt e limone.

CONTORNO

Salsa allo yogurt e limone

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 190 kcal | Proteine 17g
Grassi 12g | Carboidrati 2g

27. Polpette di carne di maiale con spinaci e feta

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
50 g di spinaci freschi tritati
30 g di feta sbriciolata
1 uovo
1 spicchio d'aglio tritato
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con gli spinaci tritati, la feta sbriciolata, l'uovo, l'aglio tritato, sale e pepe. Forma delle polpette rotonde delle dimensioni desiderate. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere le polpette per circa 8-10 minuti, girandole occasionalmente, finché sono ben cotte e dorate. Servi le polpette di carne di maiale con spinaci e feta calde, accompagnate magari da una salsa allo yogurt e menta.

CONTORNO

Salsa allo yogurt e limone

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 200 kcal | Proteine 19g
Grassi 14g | Carboidrati 2g

28. Polpette di carne di maiale al peperoncino e coriandolo

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
1 cucchiaino di peperoncino rosso fresco tritato
1 cucchiaino di coriandolo fresco tritato
1 spicchio d'aglio tritato
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con il peperoncino rosso tritato, il coriandolo tritato, l'aglio tritato, sale e pepe. Forma delle polpette rotonde delle dimensioni desiderate. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere le polpette per circa 8-10 minuti, girandole occasionalmente, finché sono ben cotte e dorate. Servi le polpette di carne di maiale al peperoncino e coriandolo calde, accompagnate magari da una salsa di yogurt piccante.

CONTORNO

Salsa di yogurt piccante

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 200 kcal | Proteine 19g
Grassi 14g | Carboidrati 2g

29. Polpette di carne di maiale con ricotta e prezzemolo

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
30 g di ricotta fresca
1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato
1 uovo
1 spicchio d'aglio tritato
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con il curry, il cumino, la paprika, l'aglio tritato, sale e pepe. Aggiungi l'uovo e mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle polpette rotonde delle dimensioni desiderate. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere le polpette per circa 8-10 minuti, girandole occasionalmente, finché sono ben cotte e dorate. Servi le polpette di carne di maiale al curry calde.

CONTORNO

Salsa di pomodoro leggera

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 190 kcal | Proteine 18g
Grassi 12g | Carboidrati 2g

30. Polpette di carne di maiale alla menta e lime

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
1 cucchiaino di menta fresca tritata
Scorza grattugiata di 1 lime
1 spicchio d'aglio tritato
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con la menta tritata, la scorza grattugiata di lime, l'aglio tritato, sale e pepe. Forma delle polpette rotonde delle dimensioni desiderate. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere le polpette per circa 8-10 minuti, girandole occasionalmente, finché sono ben cotte e dorate. Servi le polpette di carne di maiale alla menta e lime calde, accompagnate magari da una salsa allo yogurt e lime.

CONTORNO

Salsa allo yogurt e lime

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 190 kcal | Proteine 17g
Grassi 12g | Carboidrati 2g

31. Hamburger di carne di maiale classici

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
1 uovo
1 spicchio d'aglio tritato
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con l'uovo, l'aglio tritato, sale e pepe. Dividi la miscela in porzioni e forma degli hamburger rotondi e compatti. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuoci gli hamburger per circa 4-5 minuti su ogni lato, finché sono ben cotti e dorati. Servi gli hamburger di carne di maiale classici caldi, accompagnati da verdure fresche o insalata.

CONTORNO

Verdure fresche o insalata

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 220 kcal | Proteine 20g
Grassi 15g | Carboidrati 2g

32. Hamburger di carne di maiale con spezie mediterranee

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
1 cucchiaino di origano secco
1 cucchiaino di prezzemolo secco
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
1/2 cucchiaino di cipolla in polvere
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con l'origano, il prezzemolo, l'aglio in polvere, la cipolla in polvere, sale e pepe. Dividi la miscela in porzioni e forma degli hamburger rotondi e compatti. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuoci gli hamburger per circa 4-5 minuti su ogni lato, finché sono ben cotti e dorati. Servi gli hamburger di carne di maiale con spezie mediterranee caldi, accompagnati da insalata o verdure grigliate.

CONTORNO

Insalata o verdure grigliate

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 210 kcal | Proteine 19g
Grassi 14g | Carboidrati 1g

33. Hamburger di carne di maiale con formaggio cheddar e pancetta

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
30 g di formaggio cheddar a fette
20 g di pancetta affumicata a fette
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

Dividi la carne di maiale macinata in due porzioni e forma due hamburger rotondi e compatti. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-alto e cuoci le fette di pancetta fino a quando sono croccanti. Rimuovi la pancetta dalla padella e mettila da parte. 3. Nella stessa padella, cuoci gli hamburger di carne di maiale per circa 4-5 minuti su ogni lato, finché sono ben cotti. Negli ultimi 2-3 minuti di cottura, aggiungi una fetta di formaggio cheddar su ciascun hamburger e copri la padella con un coperchio per far fondere il formaggio. Rimuovi gli hamburger dalla padella e assembla gli hamburger mettendo le fette di pancetta croccante sulla parte superiore. Servi gli hamburger di carne di maiale con formaggio cheddar e pancetta caldi, magari accompagnati da un'insalata o contorno di verdure.

CONTORNO

Insalata o verdure

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 250 kcal | Proteine 21g
Grassi 18g | Carboidrati 2g

34. Hamburger di carne di maiale con cipolle caramellate

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
1 cipolla media, affettata sottilmente
1 cucchiaino di zucchero di canna
1 cucchiaino di aceto balsamico
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una padella, scalda un po' di olio d'oliva a fuoco medio-basso e aggiungi le fette di cipolla. Cuoci le cipolle, mescolando occasionalmente, fino a quando diventano morbide e iniziano a caramellare, ciò richiederà circa 15-20 minuti. Aggiungi lo zucchero di canna e l'aceto balsamico alle cipolle caramellate e mescola bene. Continua a cuocere per altri 5 minuti. In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con sale e pepe. Dividi la miscela in porzioni e forma degli hamburger rotondi e compatti. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuoci gli hamburger per circa 4-5 minuti su ogni lato, finché sono ben cotti. Servi gli hamburger di carne di maiale con cipolle caramellate caldi, mettendo una generosa porzione di cipolle sopra ogni hamburger.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 220 kcal | Proteine 19g
Grassi 15g | Carboidrati 3g

35. Hamburger di carne di maiale con avocado e pomodoro

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
1 avocado maturo, affettato
1 pomodoro medio, affettato
Foglie di lattuga
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con sale e pepe. Dividi la miscela in porzioni e forma degli hamburger rotondi e compatti. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuoci gli hamburger per circa 4-5 minuti su ogni lato, finché sono ben cotti. Prepara gli ingredienti per l'assemblaggio dell'hamburger: affetta l'avocado e il pomodoro, lava e asciuga le foglie di lattuga. Quando gli hamburger sono pronti, tosta leggermente i panini sulla griglia o in una padella. Assembla l'hamburger posizionando un'insalata di lattuga sulla parte inferiore del panino, quindi aggiungi l'hamburger cotto, le fette di avocado e le fette di pomodoro. Copri con la parte superiore del panino. Servi l'hamburger di carne di maiale con avocado e pomodoro caldo e gustoso.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 230 kcal | Proteine 19g
Grassi 16g | Carboidrati 4g

36. Hamburger di carne di maiale con pesto di basilico

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
2 cucchiaini di pesto di basilico
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la carne di maiale macinata con il pesto di basilico, sale e pepe. Dividi la miscela in porzioni e forma degli hamburger rotondi e compatti. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuoci gli hamburger per circa 4-5 minuti su ogni lato, finché sono ben cotti. Servi gli hamburger di carne di maiale con pesto di basilico caldi, accompagnati magari da insalata o verdure grigliate.

CONTORNO

Insalata o verdure grigliate

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 240 kcal | Proteine 20g
Grassi 17g | Carboidrati 2g

37. Hamburger di carne di maiale con formaggio di capra e marmellata di peperoncino

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
30 g di formaggio di capra
1 cucchiaino di marmellata di peperoncino
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

Dividi la carne di maiale macinata in due porzioni e forma due hamburger rotondi e compatti. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo di olio d'oliva. Cuoci gli hamburger per circa 4-5 minuti su ogni lato, finché sono ben cotti. Negli ultimi minuti di cottura, posiziona una fetta di formaggio di capra su ciascun hamburger e copri la padella con un coperchio per far fondere il formaggio. 5. Rimuovi gli hamburger dalla padella e spalma la marmellata di peperoncino sulla parte superiore di ciascun hamburger. Servi gli hamburger di carne di maiale con formaggio di capra e marmellata di peperoncino caldi e gustosi, magari accompagnati da verdure grigliate o patatine.

CONTORNO

Insalata o verdure

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 260 kcal | Proteine 20g
Grassi 18g | Carboidrati 2g

38. Hamburger di carne di maiale con funghi e formaggio svizzero

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
50 g di funghi misti tagliati a fette
30 g di formaggio svizzero a fette
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una padella, scaldare un po' di olio d'oliva a fuoco medio-alto e aggiungere i funghi tagliati a fette. Cuocere i funghi fino a quando sono morbidi e dorati, ciò richiederà circa 5-7 minuti. Rimuovere dalla padella e mettere da parte. In una ciotola, mescolare la carne di maiale macinata con sale e pepe. Dividere la miscela in porzioni e formare degli hamburger rotondi e compatti. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere gli hamburger per circa 4-5 minuti su ogni lato, finché sono ben cotti. Negli ultimi 2-3 minuti di cottura, aggiungere una fetta di formaggio svizzero su ciascun hamburger e coprire la padella con un coperchio per far fondere il formaggio. Rimuovere gli hamburger dalla padella e servire posizionando i funghi sulla parte superiore di ciascun hamburger. Servire gli hamburger di carne di maiale con funghi e formaggio svizzero caldi e gustosi.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 250 kcal | Proteine 19g
Grassi 17g | Carboidrati 3g

39. Hamburger di carne di maiale con salsa BBQ

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
2 cucchiai di salsa BBQ (senza zucchero aggiunto)
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescolare la carne di maiale macinata con la salsa BBQ, sale e pepe. Dividere la miscela in porzioni e formare degli hamburger rotondi e compatti. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere gli hamburger per circa 4-5 minuti su ogni lato, finché sono ben cotti e leggermente caramellati grazie alla salsa BBQ. Rimuovere gli hamburger dalla padella e lasciarli riposare per qualche minuto. Servire gli hamburger di carne di maiale con salsa BBQ caldi, magari accompagnati da una fresca insalata di cavolo o da un contorno di verdure grigliate.

CONTORNO

insalata di cavolo o verdure grigliate

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 230 kcal | Proteine 19g
Grassi 15g | Carboidrati 3g

40. Hamburger di carne di maiale con guacamole

INGREDIENTI:

200 g di carne di maiale macinata
2 cucchiari di guacamole fatto in casa
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescolare la carne di maiale macinata con sale e pepe. Dividere la miscela in porzioni e formare degli hamburger rotondi e compatti. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere gli hamburger per circa 4-5 minuti su ogni lato, finché sono ben cotti. Una volta cotti, rimuovere gli hamburger dalla padella e lasciarli riposare per qualche minuto. Spalmare una generosa quantità di guacamole su ciascun hamburger. Servire gli hamburger di carne di maiale con guacamole caldi, magari accompagnati da verdure grigliate o da un'insalata fresca.

CONTORNO

Insalata o verdure grigliate

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 240 kcal | Proteine 19g
Grassi 16g | Carboidrati 2

RICETTE DI PESCE



1. Salmone alla griglia con salsa di limone

INGREDIENTI:

400g di filetto di salmone
Succo di 1 limone
Sale e pepe q.b.
Erbe aromatiche fresche
(prezzemolo, timo,
rosmarino) q.b.

PREPARAZIONE

Scalda una griglia e spennella il filetto di salmone con il succo di limone. Condisci con sale, pepe e le erbe aromatiche fresche. Griglia il salmone per 4-5 minuti per lato, fino a quando risulta cotto ma ancora succoso. Servi caldo con una spruzzata di succo di limone fresco.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 206 kcal | Carboidrati 0g
Proteine 22g | Grassi 13g

2. Tonno in crosta di sesamo

INGREDIENTI:

400g di filetto di tonno fresco
2 cucchiaini di semi di sesamo
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200°C. Condisci il tonno con sale e pepe. Passa il filetto di tonno nei semi di sesamo, facendo aderire bene la crosta. Scalda l'olio d'oliva in una padella antiaderente e rosola il tonno per 1-2 minuti per lato. Trasferisci il tonno su una teglia e cuoci in forno per circa 8-10 minuti, o fino a quando il pesce risulta cotto ma ancora rosa all'interno. Taglia il tonno a fette e servi caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 184 kcal | Carboidrati 2g
Proteine 22g | Grassi 9g

3. Insalata di gamberetti

INGREDIENTI:

400g di gamberetti
sgusciati e puliti
4 tazze di insalata mista
1 cetriolo a fette sottili
10 pomodorini tagliati a metà
Succo di 1 limone
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Cuoci i gamberetti in acqua bollente salata per 2-3 minuti, fino a quando diventano rosa e ben cotti. Scolali e raffreddali. 2. In una ciotola grande, unisci l'insalata mista, il cetriolo e i pomodorini. Aggiungi i gamberetti raffreddati alla ciotola. Prepara una semplice vinaigrette mescolando il succo di limone, l'olio d'oliva, sale e pepe. Condisci l'insalata con la vinaigrette e mescola bene. Servi l'insalata di gamberetti fresca.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 110 kcal | Carboidrati 4g
Proteine 14g | Grassi 4g

4. Branzino al cartoccio

INGREDIENTI:

400g di filetto di branzino
1 limone a fette sottili
1 rametto di rosmarino fresco
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200°C. Taglia 4 fogli di carta da forno di dimensioni adeguate. Disponi un filetto di branzino su ciascun foglio di carta da forno. Condisci il pesce con sale, pepe, fette di limone e rametti di rosmarino. Chiudi accuratamente i pacchetti di carta da forno, creando una sorta di "busta" sigillata. Metti i pacchetti su una teglia e cuoci in forno per circa 15-20 minuti. Togli dal forno e apri i pacchetti con cautela per evitare scottature. Trasferisci il branzino su piatti individuali e servi caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 129 kcal | Carboidrati 3g
Proteine 24g | Grassi 2g

5. Polpette di merluzzo

INGREDIENTI:

400g di filetti di merluzzo senza pelle
1 uovo
2 cucchiari di pangrattato
1 spicchio d'aglio tritato
2 cucchiari di prezzemolo tritato
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva q.b.

PREPARAZIONE

Trita finemente i filetti di merluzzo. In una ciotola, unisci il merluzzo tritato, l'uovo, il pangrattato, l'aglio, il prezzemolo, sale e pepe. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo. Prendi porzioni di composto e forma delle polpette. Scalda l'olio d'oliva in una padella antiaderente e cuoci le polpette per 3-4 minuti per lato, o fino a quando risultano dorate e cotte attraverso. Scolale su carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio. Servi le polpette di merluzzo calde come antipasto o secondo piatto.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 165 kcal | Carboidrati 4g
Proteine 22g | Grassi 7g

6. Spiedini di gamberi e verdure

INGREDIENTI:

400g di gamberi sgusciati e puliti
1 zucchina tagliata a fette spesse
1 peperone rosso tagliato a cubetti
Succo di 1 limone
2 cucchiari di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio tritato. Cuoci l'aglio fino a quando diventa leggermente dorato. Aggiungi i cubetti di pomodoro e cuoci per 2-3 minuti. Condisci il petto di pollo con sale, pepe e basilico fresco tritato. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C. Servi il pollo al pomodoro e basilico con una spolverata di basilico fresco extra.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 150 kcal | Carboidrati 5g
Proteine 18g | Grassi 7g

7. Branzino all'acqua pazza

INGREDIENTI:

400g di filetto di branzino
2 pomodori maturi, tagliati a fette
1 cipolla rossa, affettata
2 spicchi d'aglio, affettati
1 peperoncino fresco, affettato
1 limone, tagliato a fette
1 rametto di prezzemolo fresco
Sale e pepe q.b. - Olio d'oliva q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200°C. Metti i filetti di branzino su un foglio di carta da forno. Distribuisci le fette di pomodoro, la cipolla, l'aglio, il peperoncino, le fette di limone e il prezzemolo sopra il pesce. Condisci con sale, pepe e un filo d'olio d'oliva. Chiudi il foglio di carta da forno, formando una busta sigillata. Metti il pacchetto su una teglia e cuoci in forno per 20-25 minuti, o finché il pesce risulta cotto e tenero. Togli il pacchetto dal forno e aprilo. Trasferisci il branzino e le verdure su un piatto da portata e versa il succo di cottura sopra. Servi il branzino all'acqua pazza caldo, accompagnato da un contorno di verdure o patate al forno.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 175 kcal | Carboidrati 2g
Proteine 23g | Grassi 8g

8. Insalata di salmone affumicato

INGREDIENTI:

200g di salmone affumicato a fette
4 tazze di lattuga mista
1 cetriolo a fette sottili
1/4 di cipolla rossa affettata sottile
2 cucchiari di olio d'oliva
Succo di 1 limone
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Disponi la lattuga mista in una ciotola grande. Aggiungi il salmone affumicato, il cetriolo e la cipolla rossa. In una piccola ciotola, mescola l'olio d'oliva, il succo di limone, sale e pepe per preparare una semplice vinaigrette. Condisci l'insalata con la vinaigrette e mescola delicatamente per distribuire il condimento in modo uniforme. Servi l'insalata di salmone affumicato come antipasto o piatto principale leggero.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 180 kcal | Carboidrati 4g
Proteine 20g | Grassi 9g

9. Filetto di merluzzo al forno con verdure

INGREDIENTI:

400g di filetto di merluzzo
2 zucchine tagliate a fette
1 peperone rosso tagliato a strisce
1 cipolla affettata
2 pomodori a fette
2 cucchiari di olio d'oliva
Succo di 1 limone
Sale e pepe q.b.
Prezzemolo e basilico q.b.

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio tritato. Cuoci per un minuto finché non diventa dorato. Aggiungi il petto di pollo condito con sale, pepe nero macinato e timo fresco. Cuoci per 6-8 minuti per lato o fino a quando raggiunge una temperatura interna di 75°C. Servi il pollo al pepe nero e timo con una spolverata di timo fresco extra.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 160 kcal | Carboidrati 5g
Proteine 20g | Grassi 6g

10. Gamberi al curry

INGREDIENTI:

400g di gamberi sgusciati e puliti
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritati
1 peperoncino rosso fresco, tritato
1 cucchiaino di olio di cocco
1 cucchiaino di pasta di curry
1 lattina di latte di cocco (400 ml)
Succo di 1 limone
Sale e pepe q.b.
Prezzemolo fresco tritato
per guarnire

PREPARAZIONE

In una padella grande, scalda l'olio di cocco a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, l'aglio e il peperoncino (se desiderato) e cuoci fino a quando la cipolla diventa traslucida. Aggiungi la pasta di curry e cuoci per 1-2 minuti, mescolando per amalgamare bene i sapori. Aggiungi i gamberi nella padella e cuoci per 2-3 minuti, finché diventano rosa e ben cotti. Versa il latte di cocco nella padella e mescola bene. Aggiungi il succo di limone, sale e pepe. Regola il sapore a piacere. Cuoci per altri 2-3 minuti, fino a quando la salsa si addensa leggermente. Spolvera con prezzemolo fresco tritato e servi i gamberi al curry caldi con riso integrale o verdure a piacere.

CONTORNO

Riso integrale o verdure

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 150 kcal | Carboidrati: 5g
Proteine: 20g | Grassi: 5g

11. Pesce al vapore con verdure

INGREDIENTI:

400g di filetto di pesce bianco
(es. merluzzo, sogliola)
1 zucchina tagliata a fette sottili
1 carota tagliata a julienne
1 peperone giallo tagliato a strisce
1 cipolla rossa affettata
Succo di 1 limone
Sale e pepe q.b.
Erbe aromatiche fresche
(prezzemolo, timo) q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda la pentola a vapore. Taglia il filetto di pesce in 4 pezzi e condiscili con succo di limone, sale, pepe e le erbe aromatiche fresche. Posiziona le fette di zucchina, la julienne di carota e le strisce di peperone nella pentola a vapore. 4. Adagia i pezzi di pesce sulle verdure. Distribuisci la cipolla rossa affettata sopra il pesce. Copri la pentola e cuoci a vapore per circa 10-12 minuti, o finché il pesce è cotto e le verdure sono tenere. Scolare l'eventuale liquido in eccesso. Trasferisci il pesce e le verdure su un piatto da portata e servi caldo.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 120 kcal | Carboidrati: 4g
Proteine: 22g | Grassi: 2g

12. Sashimi di tonno o salmone o pesce spada

INGREDIENTI:

400g di filetto di tonno fresco
Salsa di soia a basso contenuto di sodio
Wasabi (facoltativo)
Zenzero marinato (facoltativo)

PREPARAZIONE

Taglia il tonno fresco a fette sottili. Disponi le fette di tonno su un piatto da portata. Accompagna il sashimi di tonno con salsa di soia, wasabi e zenzero marinato. Servi il sashimi di tonno freddo come antipasto o piatto principale leggero.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 110 kcal | Carboidrati 0g
Proteine: 25g | Grassi: 1g

13. Merluzzo in crosta di mandorle

INGREDIENTI:

400g di filetto di merluzzo
1/2 tazza di mandorle tritate
2 cucchiaini di farina di mandorle
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
Succo di 1 limone
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200°C. In una ciotola, unisci le mandorle tritate, la farina di mandorle, il prezzemolo, il succo di limone, sale e pepe. Spennella il filetto di merluzzo con un po' di olio d'oliva. Passa il pesce nella miscela di mandorle, premendo leggermente per far aderire la crosta. Adagia il filetto di merluzzo su una teglia foderata con carta da forno. Cuoci in forno per circa 15-20 minuti, o fino a quando la crosta è dorata e croccante e il pesce è cotto. Servi il merluzzo in crosta di mandorle caldo con una spruzzata di succo di limone fresco.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 180 kcal | Carboidrati 4g
Proteine 20g | Grassi 10g

14. Insalata di polpo e fagiolini

INGREDIENTI:

400g di polpo precotto
200g di fagiolini cotti al dente
1 pomodoro grande, tagliato a cubetti
1 cipolla rossa affettata sottile
1 peperoncino rosso fresco, tritato (opzionale)
Succo di 1 limone
2 cucchiaini di olio d'oliva
Prezzemolo fresco tritato
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Taglia il polpo precotto a pezzi di dimensioni desiderate. In una ciotola grande, unisci il polpo, i fagiolini, il pomodoro, la cipolla e il peperoncino (se desiderato). In una piccola ciotola, mescola il succo di limone, l'olio d'oliva, sale, pepe e prezzemolo fresco per preparare una semplice vinaigrette. Versa la vinaigrette sull'insalata di polpo e fagiolini e mescola delicatamente per distribuire il condimento in modo uniforme. Lascia riposare in frigorifero per almeno 30 minuti per far amalgamare i sapori. Servi l'insalata di polpo e fagiolini fredda come antipasto o piatto principale leggero.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 150 kcal | Carboidrati 4g
Proteine 20g | Grassi 6g

15. Spiedini di pesce misto alla griglia

INGREDIENTI:

400g di gamberi sgusciati
400g di filetto di salmone
400g di filetto di branzino
Succo di 1 limone
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.
Erbe aromatiche fresche (prezzemolo, timo, rosmarino) q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda il grill del forno o accendi il barbecue. Taglia il salmone e il branzino a cubetti di dimensioni simili. Infila alternativamente i gamberi, il salmone e il branzino in spiedini di legno o metallo. In una ciotolina, mescola il succo di limone, l'olio d'oliva, sale, pepe e le erbe aromatiche fresche tritate. Spennella gli spiedini con la marinata. Cuoci gli spiedini sulla griglia per 4-5 minuti per lato, o fino a quando il pesce è cotto e si forma una leggera crosticina dorata. Servi gli spiedini di pesce misto alla griglia caldi, accompagnati da una fresca insalata mista o da contorni di verdure grigliate.

CONTORNO

Insalata mista o verdure grigliate.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 160 kcal | Carboidrati 2g
Proteine 22g | Grassi 7g

16. Tonno alla griglia con salsa di avocado

INGREDIENTI:

400g di filetto di tonno fresco
1 avocado maturo, sbucciato e senza nocciolo
Succo di 1 lime
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.
Erbe aromatiche fresche (coriandolo, prezzemolo) q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda la griglia. Spennella il filetto di tonno con un po' di olio d'oliva e condiscilo con sale, pepe e erbe aromatiche fresche. Griglia il tonno per circa 2-3 minuti per lato, o fino a quando è cotto al punto desiderato. Nel frattempo, prepara la salsa di avocado. In una ciotola, schiaccia l'avocado fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi il succo di lime, l'olio d'oliva, sale, pepe e mescola bene. Servi il tonno alla griglia con una generosa cucchiata di salsa di avocado.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 180 kcal | Carboidrati 4g
Proteine 25g | Grassi 7g

17. Salmone al cartoccio con verdure

INGREDIENTI:

400g di filetto di salmone
1 zucchina tagliata a fette sottili
1 peperone rosso tagliato a strisce
1 carota tagliata a julienne
1 cipolla rossa affettata sottile
Succo di 1 limone
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.
Erbe aromatiche fresche (rosmarino, timo) q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200°C. Taglia il salmone in 4 pezzi e condiscilo con succo di limone, sale, pepe e le erbe aromatiche fresche. Taglia 4 fogli di carta da forno di dimensioni adeguate. Posiziona le fette di zucchina, le strisce di peperone, la julienne di carota e la cipolla affettata su ciascun foglio di carta da forno. Adagia un pezzo di salmone sulle verdure in ogni foglio. Condisci con un filo di olio d'oliva, sale, pepe e ulteriori erbe aromatiche se desiderato. Condisci con un filo di olio d'oliva, sale, pepe e ulteriori erbe aromatiche se desiderato. Chiudi i pacchetti di carta da forno, facendo dei piegamenti per sigillarli. Disponi i pacchetti su una teglia e cuoci in forno per circa 15-20 minuti, o fino a quando il salmone è cotto e le verdure sono tenere. Servi il salmone al cartoccio con verdure caldo, aprendo i pacchetti direttamente in tavola.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 200 kcal | Carboidrati 5g
Proteine 20g | Grassi 10g

18. Calamari ripieni al forno

INGREDIENTI:

400g di calamari puliti e sfilettati
100g di pangrattato senza glutine
50g di formaggio grattugiato a basso contenuto di grassi
1 spicchio d'aglio tritato
Prezzemolo fresco tritato
Succo di 1 limone
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 180°C. In una ciotola, mescola il pangrattato, il formaggio grattugiato, l'aglio tritato, il prezzemolo, sale e pepe. Riempire i calamari con il composto di pangrattato preparato. Adagia i calamari ripieni su una teglia foderata con carta da forno. Spremi il succo di limone e l'olio d'oliva sui calamari. Cuoci in forno per circa 15-20 minuti, o finché i calamari sono dorati e cotti. Servi i calamari ripieni al forno caldi, accompagnati da una salsa di pomodoro leggera se desiderato.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 150 kcal | Carboidrati 3g
Proteine 20g | Grassi 6g

19. Filetto di trota alla griglia con salsa al limone

INGREDIENTI:

400g di filetto di trota
Succo di 2 limoni
Scorza grattugiata di 1 limone
2 cucchiaini di olio d'oliva
Prezzemolo fresco tritato
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda la griglia. Condisci il filetto di trota con succo di limone, scorza grattugiata di limone, olio d'oliva, sale, pepe e prezzemolo fresco. Griglia il filetto di trota per circa 3-4 minuti per lato, o fino a quando è cotto al punto desiderato. Servi il filetto di trota alla griglia caldo, accompagnato da una generosa cucchiaiata di salsa al limone.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 160 kcal | Carboidrati 4g
Proteine 22g | Grassi 7g

20. Gamberi al curry con verdure

INGREDIENTI:

400g di gamberi sgusciati
1 zucchina tagliata a cubetti
1 peperone giallo tagliato a cubetti
1 cipolla rossa affettata sottile
2 cucchiaini di pasta di curry rosso
200 ml di latte di cocco
1 cucchiaino di olio d'oliva
Succo di 1 lime
Sale e pepe q.b.
Coriandolo fresco tritato (opzionale)

PREPARAZIONE

Scalda l'olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e le verdure (zucchina e peperone) e cuoci fino a quando sono tenere. Aggiungi la pasta di curry rosso e mescola per distribuirla uniformemente. Aggiungi i gamberi e cuoci per circa 3-4 minuti, fino a quando diventano rosa e cotti. Versa il latte di cocco nella padella e mescola bene. Porta a ebollizione e lascia cuocere a fuoco medio-basso per altri 5 minuti, fino a quando la salsa si addensa leggermente. Aggiungi il succo di lime e regola di sale e pepe a piacere. Spolvera con coriandolo fresco tritato prima di servire, se desiderato.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 180 kcal | Carboidrati 5g
Proteine 20g | Grassi 8g

21. Pesce spada alla griglia con salsa di pomodoro

INGREDIENTI:

400g di filetto di pesce spada
4 pomodori maturi, pelati e tagliati a cubetti
2 spicchi d'aglio tritati
Basilico fresco tritato
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda la griglia. Condisci il filetto di pesce spada con sale, pepe e un filo di olio d'oliva. Griglia il pesce spada per circa 3-4 minuti per lato, o fino a quando è cotto al punto desiderato. Nel frattempo, in una padella, scalda l'olio d'oliva e aggiungi l'aglio tritato. Cuoci per qualche minuto fino a quando l'aglio diventa dorato. Aggiungi i cubetti di pomodoro e cuoci a fuoco medio-basso per circa 10-15 minuti, o finché la salsa di pomodoro si addensa leggermente. Aggiusta di sale, pepe e aggiungi basilico fresco tritato. Servi il pesce spada alla griglia con la salsa di pomodoro calda sopra.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 160 kcal | Carboidrati 3g
Proteine 23g | Grassi

22. Sushi di salmone avvolto in alga nori

INGREDIENTI:

400g di salmone fresco, affettato sottile
4 fogli di alga nori
2 cucchiari di maionese leggera
Wasabi e salsa di soia ridotta di sodio (opzionali)

PREPARAZIONE

Posiziona un foglio di alga nori su una stuoia di bambù per sushi o su una superficie piana. Distribuisci uno strato sottile di maionese sul foglio di alga. Disponi le fette di salmone sul foglio di alga, lasciando un margine libero sulla parte superiore. Arrotola delicatamente l'alga nori intorno al salmone utilizzando la stuoia di bambù o le mani umide per aiutarti a formare un rotolo compatto. Ripeti il processo per gli altri fogli di alga e il salmone rimanente. Taglia ciascun rotolo in fette spesse circa 2-3 cm. Servi gli sushi di salmone avvolti in alga nori con wasabi e salsa di soia, se desiderato.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 170 kcal | Carboidrati 5g
Proteine 20g | Grassi 7g

23. Insalata di gamberi e avocado

INGREDIENTI:

400g di gamberi sgusciati e puliti
2 avocado maturi, sbucciati e tagliati a cubetti
1 cetriolo tagliato a fette sottili
1 pomodoro tagliato a cubetti
Succo di 1 limone
2 cucchiari di olio d'oliva
Prezzemolo fresco tritato
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola, unisci i gamberi, l'avocado, il cetriolo e il pomodoro. Spremi il succo di limone e aggiungilo alla ciotola insieme all'olio d'oliva. Aggiungi prezzemolo fresco tritato, sale e pepe. Mescola delicatamente tutti gli ingredienti fino a quando sono ben combinati. Lascia riposare l'insalata in frigorifero per almeno 30 minuti per far amalgamare i sapori. Servi l'insalata di gamberi e avocado come antipasto o come piatto principale leggero.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie: 180 kcal Carboidrati: 6g
Proteine: 20g Grassi: 8g

24. Branzino al forno con salsa di agrumi

INGREDIENTI:

400g di filetto di branzino
1 arancia, succo e scorza
1 limone, succo e scorza
2 cucchiari di olio d'oliva
Prezzemolo fresco tritato
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 180°C. Disponi il filetto di branzino in una teglia foderata con carta da forno. In una ciotola, mescola il succo e la scorza di arancia e limone, olio d'oliva, sale, pepe e prezzemolo tritato. Versa la salsa di agrumi sul filetto di branzino, assicurandoti di coprire bene tutti i lati. Cuoci in forno per circa 15-20 minuti, o finché il pesce è cotto e si sfalda facilmente con una forchetta. Servi il branzino al forno con salsa di agrumi caldo, decorando con fettine di agrumi freschi e prezzemolo aggiuntivo, se desiderato.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 150 kcal | Carboidrati: 5g
Proteine 20g | Grassi 6g

25. Insalata di polpo e cetrioli

INGREDIENTI:

400g di polpo cotto, tagliato a pezzetti
2 cetrioli tagliati a rondelle sottili
400g di polpo cotto, tagliato a pezzetti
2 cetrioli tagliati a rondelle sottili
1 cipolla rossa affettata sottile
1 peperoncino rosso fresco, tritato (opzionale)
Succo di 1 limone
2 cucchiari di olio d'oliva
Prezzemolo fresco tritato
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola, unisci il polpo, i cetrioli, la cipolla rossa e il peperoncino (se desiderato). Spremi il succo di limone e aggiungilo alla ciotola insieme all'olio d'oliva. Aggiungi prezzemolo fresco tritato, sale e pepe. Mescola delicatamente tutti gli ingredienti fino a quando sono ben combinati. Lascia riposare l'insalata in frigorifero per almeno 30 minuti per far amalgamare i sapori. Servi l'insalata di polpo e cetrioli come antipasto o come piatto principale leggero.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 160 kcal | Carboidrati 4g
Proteine 20g | Grassi 7g

26. Insalata di tonno e fagioli

INGREDIENTI:

400g di tonno sott'olio, sgocciolato e sbriciolato
200g di fagioli cannellini in scatola, sciacquati e sgocciolati
1 peperone rosso tagliato a cubetti
400g di tonno sott'olio, sgocciolato e sbriciolato
200g di fagioli cannellini in scatola, sciacquati e sgocciolati
1 peperone rosso tagliato a cubetti
1 cipolla rossa affettata sottile
2 cucchiai di aceto di vino rosso
2 cucchiai di olio d'oliva
Prezzemolo fresco tritato
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola, unisci il tonno, i fagioli cannellini, il peperone rosso e la cipolla rossa. Aggiungi l'aceto di vino rosso, l'olio d'oliva, prezzemolo fresco tritato, sale e pepe. Mescola delicatamente tutti gli ingredienti fino a quando sono ben combinati. Lascia riposare l'insalata in frigorifero per almeno 30 minuti per far amalgamare i sapori. Servi l'insalata di tonno e fagioli come piatto principale o come contorno.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 180 kcal | Carboidrati 7g
Proteine 22g | Grassi 7g

RICETTE DI CAVALLO



1. Bistecca di cavallo alla griglia

INGREDIENTI:

500g di bistecca di cavallo
Sale e pepe q.b.
1 cucchiaino di olio d'oliva

PREPARAZIONE

Preriscalda la griglia a fuoco medio-alto. Condisci la bistecca con sale e pepe su entrambi i lati. Spennella leggermente l'olio d'oliva su entrambi i lati della bistecca. Posiziona la bistecca sulla griglia e cuoci per 4-5 minuti per lato per una cottura media. Togli la bistecca dalla griglia e lasciala riposare per qualche minuto. Taglia la bistecca a fette sottili e servi.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 300 kcal | Proteine: 55 g
Grassi 10g | Carboidrati 0g

4. Polpette di carne di cavallo al forno

INGREDIENTI:

500g di carne di cavallo macinata
1 uovo
1/4 di tazza di pangrattato
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
2 spicchi d'aglio, tritati
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per spennellare

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200°C. In una ciotola, unisci la carne di cavallo macinata, l'uovo, il pangrattato, il prezzemolo, l'aglio, il sale e il pepe. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo. Prendi piccole porzioni di composto e forma delle polpette rotonde. Posiziona le polpette su una teglia rivestita di carta da forno. Spennella leggermente le polpette con olio d'oliva. Inforna le polpette e cuocile per circa 20-25 minuti, o fino a quando sono dorate e cotte internamente. Sforna le polpette e lasciale riposare per qualche minuto prima di servire.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 300 kcal | Proteine 40g
Grassi 12g | Carboidrati 3g

2. Spezzatino di cavallo con verdure

INGREDIENTI:

500g di carne di cavallo a cubetti
1 cipolla tritata
2 carote tagliate a rondelle
2 coste di sedano a pezzetti
2 spicchi d'aglio tritati
400g di pomodori pelati tritati
250 ml di brodo di carne
Sale e pepe q.b.
1 cucchiaino di olio d'oliva
Prezzemolo fresco, tritato

PREPARAZIONE

Scalda l'olio d'oliva in una pentola grande a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci finché non diventano morbidi e traslucidi. Aggiungi la carne di cavallo e cuocila fino a quando non si sarà dorata su tutti i lati. Aggiungi le carote, il sedano, i pomodori pelati e il brodo di carne. Mescola bene. Porta il tutto a ebollizione, poi abbassa la fiamma, copri la pentola e lascia cuocere a fuoco lento per circa 2 ore, finché la carne non diventa tenera. Aggiusta di sale e pepe secondo il tuo gusto. Spolvera il prezzemolo fresco tritato sopra lo spezzatino prima di servire.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 280 kcal | Proteine 40 g
Grassi 8g | Carboidrati 5g

5. Stir-fry di carne di cavallo con verdure

INGREDIENTI:

400g di carne di cavallo a strisce
1 peperone, tagliato a strisce
1 zucchina, tagliata a rondelle
1 carota, tagliata a julienne
1 cipolla, affettata sottilmente
2 spicchi d'aglio, tritati
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di olio di sesamo
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scalda l'olio di sesamo in una padella o wok a fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci fino a quando sono morbidi e leggermente dorati. Aggiungi la carne di cavallo e cuocila finché non è ben rosolata su tutti i lati. Aggiungi le verdure (peperone, zucchina e carota) e continua a cuocere per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto. Aggiusta di sale e pepe secondo il tuo gusto. Aggiungi la salsa di soia e mescola bene per distribuirla uniformemente. Continua a cuocere per altri 2-3 minuti, fino a quando le verdure sono cotte ma croccanti. Togli dal fuoco e servi lo stir-fry di carne di cavallo con verdure da solo o con una porzione di riso di cauli per un piatto a basso contenuto di carboidrati.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 280 kcal | Proteine 35g
Grassi 8g | Carboidrati 6g

3. Insalata di carne di cavallo e rucola

INGREDIENTI:

300g di carne di cavallo sottile affettata
100 grammi di rucola
1 pomodoro, tagliato a cubetti
1/2 cipolla rossa, affettata sottilmente
Succo di 1 limone
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola, unisci la rucola, il pomodoro e la cipolla. In una padella antiaderente, cuoci le fette di carne di cavallo per un paio di minuti su entrambi i lati, fino a quando sono ben rosolate. Taglia la carne a strisce sottili e aggiungile alla ciotola con la rucola e le verdure. In una piccola ciotola, mescola il succo di limone, l'olio d'oliva, il sale e il pepe per preparare la vinaigrette. Versa la vinaigrette sulla carne e le verdure e mescola bene per distribuire il condimento. Servi l'insalata di carne di cavallo e rucola come piatto principale o antipasto.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 200 kcal | Proteine 30g
Grassi 10g | Carboidrati 4g

6. Carpaccio di carne di cavallo con rucola e scaglie di Parmigiano

INGREDIENTI:

300g di carne di cavallo sottile affettata
100g di rucola
30g di scaglie di Parmigiano Reggiano
Succo di 1 limone
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Disponi le fette di carne di cavallo su un piatto da portata. Distribuisci la rucola sopra la carne. Condisci con succo di limone, olio d'oliva, sale e pepe. Cospargi le scaglie di Parmigiano Reggiano sulla parte superiore del carpaccio. Servi il carpaccio di carne di cavallo come antipasto o piatto principale leggero.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 220 kcal | Proteine 35g
Grassi 10g | Carboidrati 2g

RICETTE DI CERVO



1. Filetto di cervo alle erbe

INGREDIENTI:

500g di filetto di cervo
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaino di rosmarino tritato
1 cucchiaino di timo tritato
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 200°C. In una padella resistente al calore, scaldare l'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Condire il filetto di cervo con sale, pepe, rosmarino e timo tritati. Rosolare il filetto di cervo nella padella per 2-3 minuti per lato, fino a quando si forma una crosticina dorata. Trasferire la padella in forno e cuocere il filetto di cervo per circa 12-15 minuti per una cottura media-rara. Rimuovere dal forno e lasciare riposare il filetto per alcuni minuti prima di affettarlo. Servire caldo.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 350 kcal | Carboidrati: 5g
Proteine circa 50g | Grassi circa 15g

2. Spezzatino di cervo con verdure

INGREDIENTI:

500g di carne di cervo a pezzetti
1 cipolla tritata
2 carote tagliate a rondelle
2 coste di sedano tagliate a pezzi
250g di funghi tagliati a fette
2 spicchi d'aglio tritati
2 tazze di brodo di carne
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaino di timo secco
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scaldare l'olio d'oliva in una pentola capiente a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla e l'aglio tritati e cuocere fino a quando diventano traslucidi. Aggiungere la carne di cervo e rosolarla fino a quando è dorata su tutti i lati. Aggiungere le carote, il sedano e i funghi. Cuocere per alcuni minuti finché le verdure si ammorbidiscono leggermente. Aggiungere il brodo di carne, il timo secco, sale e pepe. Coprire e far cuocere a fuoco basso per circa 1-2 ore, fino a quando la carne di cervo risulta tenera e le verdure sono ben cotte. Verificare il sapore e aggiustare di sale e pepe, se necessario. Servire caldo.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 300 kcal | Carboidrati 4g
Proteine 35g | Grassi 15g

3. Carpaccio di cervo con rucola e parmigiano

INGREDIENTI:

400g di filetto di cervo sottile
100g di rucola
30g di scaglie di parmigiano
Succo di mezzo limone
2 cucchiai di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Posizionare il filetto di cervo tra due fogli di pellicola trasparente e batterlo delicatamente con un batticarne per appiattirlo. Disporre il filetto di cervo su un piatto da portata. Condire con succo di limone, olio d'oliva, sale e pepe. Coprire il filetto con la rucola e spolverare con le scaglie di parmigiano. Servire come antipasto o piatto principale.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 200 kcal | Carboidrati 3g
Proteine 30g | Grassi 10g

4. Polpette di cervo al rosmarino Calorie per porzione

INGREDIENTI:

500g di carne di cervo macinata
1/4 di tazza di pangrattato
1 uovo
2 spicchi d'aglio tritati
1 cucchiaino di rosmarino tritato
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva per la cottura

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescolare insieme la carne di cervo macinata, il pangrattato senza carboidrati, l'uovo, l'aglio tritato e il rosmarino. Aggiustare di sale e pepe secondo il proprio gusto. Formare delle polpette di dimensioni uniformi e posizionarle su un piatto. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere le polpette di cervo in padella fino a quando sono dorate e cotte in modo uniforme, girandole occasionalmente. Scolare l'eccesso di olio su carta assorbente prima di servire. Accompagnare con una salsa a piacere, se desiderato.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 280 kcal | Carboidrati 4g
Proteine 35g | Grassi 12g

5. Spiedini di cervo con verdure grigliate Calorie

INGREDIENTI:

400g di carne di cervo a cubetti
1 peperone verde a cubetti
1 cipolla rossa a spicchi
8 pomodorini
2 cucchiaini di olio d'oliva
Succo di 1 limone
1 cucchiaino di paprika dolce
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescolare insieme l'olio d'oliva, il succo di limone, la paprika dolce, il sale e il pepe. Aggiungere la carne di cervo a cubetti nella marinata e mescolare bene per coprire tutti i pezzi. Lasciare marinare per almeno 30 minuti. Preparare gli spiedini alternando la carne di cervo marinata, i peperoni, le cipolle e i pomodorini. Scaldare una griglia o padella antiaderente a fuoco medio-alto. Cuocere gli spiedini di cervo e verdure sulla griglia, girandoli di tanto in tanto, fino a quando la carne è cotta al punto desiderato e le verdure sono morbide e leggermente carbonizzate. Servire gli spiedini caldi come piatto principale o accompagnamento.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 220 kcal | Carboidrati 5g
Proteine 30g | Grassi 8g

6. Zuppa di cervo con verdure

INGREDIENTI:

400g di carne di cervo a pezzetti
2 carote a cubetti
2 sedani a cubetti | 1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritati
4 tazze di brodo di carne
1 tazza di pomodori a cubetti
1 cucchiaino di timo secco
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
Sale e pepe q.b. | Olio d'oliva

PREPARAZIONE

Scaldare l'olio d'oliva in una pentola capiente a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla e l'aglio tritati e cuocere fino a quando diventano traslucidi. Aggiungere la carne di cervo e rosolarla fino a quando è dorata su tutti i lati. Aggiungere le carote, il sedano e i pomodori a cubetti. Cuocere per alcuni minuti finché le verdure si ammorbidiscono leggermente. Aggiungere il brodo di carne, il timo secco, il prezzemolo, sale e pepe. Portare a ebollizione, quindi ridurre il fuoco e far cuocere a fuoco lento per circa 30-40 minuti, finché la carne di cervo è tenera. Verificare il sapore e aggiustare di sale e pepe, se necessario. Servire calda come zuppa confortante.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 200 kcal | Carboidrati 6g
Proteine 25g | Grassi 8g

RICETTE DI MANZO



1. Bistecca di manzo alla griglia

INGREDIENTI:

250g di bistecca di manzo
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda la griglia. Condisci la bistecca di manzo con sale e pepe da entrambi i lati. Cuoci la bistecca sulla griglia per 4-5 minuti per lato per ottenere una cottura media. Lascia riposare la carne per qualche minuto prima di servire.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 350 kcal | Proteine 50g
Grassi 15g | Carboidrati 0g

2. Carne di manzo saltata in padella

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a striscioline
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 spicchio d'aglio tritato
1 peperone tagliato a strisce
1 cipolla tagliata a fette sottili
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere l'aglio tritato e farlo soffriggere per qualche secondo. Aggiungere la carne di manzo e cuocerla fino a quando diventa dorata. Aggiungere il peperone e la cipolla nella padella e cuocere per altri 2-3 minuti. Condire con sale e pepe a piacere.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 300 kcal | Proteine 45g
Grassi 12g | Carboidrati 5g

3. Tagliata di manzo con insalata di rucola

INGREDIENTI:

250g di tagliata di manzo
50g di rucola
10g di parmigiano grattugiato
Succo di limone
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda la griglia. Condisci la tagliata di manzo con sale e pepe da entrambi i lati. Cuoci la tagliata sulla griglia per 4-5 minuti per lato per ottenere una cottura media. Lascia riposare la carne per qualche minuto e poi tagliala a fette sottili. Disponi la rucola su un piatto, adagia le fette di carne sopra e cospargi con parmigiano grattugiato. Spremi un po' di succo di limone sopra l'insalata.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 280 kcal | Proteine 40g
Grassi 10g

4. Polpette di manzo al forno

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo macinata
1 uovo
2 cucchiaini di pangrattato
1 spicchio d'aglio tritato
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 180°C. In una ciotola, mescola la carne di manzo macinata, l'uovo, il pangrattato, l'aglio tritato, il prezzemolo, il sale e il pepe. Forma delle polpette con l'impasto ottenuto. Adagia le polpette su una teglia rivestita con carta da forno. Cuoci le polpette in forno per circa 20-25 minuti, o finché sono ben cotte.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 300 kcal | Proteine 40g
Grassi 12g | Carboidrati 6g

5. Spiedini di manzo con verdure grigliate

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a cubetti
1 peperone tagliato a cubetti
1 cipolla rossa tagliata a spicchi
1 zucchina tagliata a rondelle
1 cucchiaio di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda la griglia. Infilare alternativamente i cubetti di carne di manzo, peperone, cipolla e zucchina negli spiedini. Spennella gli spiedini con olio d'oliva e condiscili con sale e pepe. Cuoci gli spiedini sulla griglia per 10-12 minuti, girandoli di tanto in tanto, fino a quando la carne è cotta e le verdure sono leggermente dorate.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 280 kcal | Proteine 35g
Grassi 10g | Carboidrati 5g

6. Zuppa di manzo con verdure

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a dadi
1 carota tagliata a rondelle
1 sedano tagliato a pezzetti
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritati
1 litro di brodo di manzo
1 foglia di alloro | Sale e pepe q.b.
Prezzemolo tritato per guarnire

PREPARAZIONE

In una pentola capiente, scaldare un po' di olio d'oliva e rosolare la carne di manzo a dadini fino a quando non è dorata. Aggiungere la cipolla e l'aglio tritati e cuocere per qualche minuto. Aggiungere la carota, il sedano e la foglia di alloro alla pentola e mescolare bene. Versare il brodo di manzo nella pentola e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 1-2 ore, o fino a quando la carne è tenera. Rimuovere la foglia di alloro e condire la zuppa con sale e pepe a piacere. Servire la zuppa calda, spolverizzando un po' di prezzemolo tritato come guarnizione.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 200 kcal | Proteine 30g
Grassi 8g | Carboidrati 4g

7. Fajitas di manzo

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a strisce
1 peperone | 1 cipolla
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaino di paprika
1 cucchiaino di cumino
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
Succo di lime | Sale e pepe q.b.
Foglie di lattuga per servire

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola insieme il succo di lime, la paprika, il cumino, l'aglio in polvere, il sale e il pepe. Aggiungi la carne di manzo nella ciotola e mescola bene, assicurandoti che la carne sia ben marinata. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi la carne di manzo marinata e cuocila fino a quando è ben cotta. Aggiungi il peperone tagliato a strisce e la cipolla a fette sottili nella padella e cuoci per altri 2-3 minuti, finché le verdure sono tenere. Servi le fajitas di manzo avvolgendole in foglie di lattuga.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 300 kcal | Proteine 40g
Grassi 12g | Carboidrati 6g

8. Carpaccio di manzo con rucola e parmigiano

INGREDIENTI:

250 grammi di fettine di manzo
50 grammi di rucola
10 grammi di parmigiano grattugiato
Succo di limone
Olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Disponi le fettine di manzo su un piatto da portata. Cospargi le fettine di manzo con olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe. Copri il piatto con pellicola trasparente e mettilo in frigorifero per almeno 30 minuti, in modo che la carne si insaporisca. Quando sei pronto per servire, aggiungi la rucola sopra le fettine di manzo. Spolvera il parmigiano grattugiato sopra la rucola. Condisci con un filo di olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe. Servi il carpaccio di manzo freddo come antipasto o piatto principale.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 250 kcal | Proteine 35g
Grassi 10g | Carboidrati 2g

9. Manzo alla Stroganoff

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a strisce
1 cipolla tritata
150 ml di panna da cucina leggera
1 cucchiaio di senape di Dijon
1 cucchiaio di salsa Worcestershire
Olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scaldare un po' di olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Aggiungere la cipolla tritata e farla soffriggere fino a quando diventa trasparente. Aggiungere le striscioline di carne di manzo nella padella e cuocere fino a quando sono ben rosolate. Aggiungere la senape di Dijon e la salsa Worcestershire nella padella e mescolare bene. Versare la panna da cucina nella padella e cuocere a fuoco medio-basso per circa 5-7 minuti, finché la salsa si addensa leggermente. Condire con sale e pepe a piacere. Servire il manzo alla Stroganoff caldo accompagnato da una porzione di verdure, come asparagi o broccoli.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 400 kcal | Proteine 35g
Grassi 25g | Carboidrati 4g

10. Manzo in padella con broccoli

INGREDIENTI:

250 grammi di carne di manzo a striscioline
1 broccolo tagliato a cimette
2 spicchi d'aglio tritati
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaio di olio di sesamo
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una padella, scaldare l'olio di sesamo a fuoco medio-alto. Aggiungere l'aglio tritato e farlo soffriggere per qualche secondo. Aggiungere la carne di manzo nella padella e cuocere fino a quando è ben rosolata. Aggiungere le cimette di broccolo nella padella e cuocere per altri 3-4 minuti, fino a quando sono tenere ma croccanti. Aggiungere la salsa di soia, il sale e il pepe nella padella e mescolare bene. Continuare a cuocere per un altro minuto, in modo che la salsa si distribuisca uniformemente sulla carne e sul broccolo. Assicurati che la carne sia cotta a tuo piacimento e che il broccolo sia tenero ma croccante.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 300 kcal | Proteine 35g
Grassi 12g | Carboidrati 6g

11. Bistecche di manzo alla griglia con salsa chimichurri

INGREDIENTI:

250 g di bistecche di manzo
1 spicchio d'aglio tritato
1 cucchiaino di origano secco
1 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere
1 cucchiaio di aceto di vino rosso
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola l'aglio tritato, l'origano, il peperoncino rosso in polvere, l'aceto di vino rosso, il prezzemolo, l'olio d'oliva, il sale e il pepe per preparare la salsa chimichurri. Spennella le bistecche di manzo con la salsa chimichurri e lascia marinare per almeno 30 minuti. Scalda una griglia e cuoci le bistecche di manzo fino al grado di cottura desiderato. Servi le bistecche di manzo con la salsa chimichurri rimanente.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 400 kcal | Proteine 40g
Grassi 25g | Carboidrati 4g

12. Tacos di manzo con foglie di lattuga

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a dadini
1 cipolla a fette sottili
1 peperone tagliato a strisce
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di cumino in polvere
1 cucchiaino di paprika dolce
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
Foglie di lattuga per l'avvolgimento

PREPARAZIONE

Scaldare un po' d'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla tagliata a fette sottili e il peperone tagliato a strisce nella padella e farli soffriggere fino a quando sono morbidi. Aggiungere l'aglio tritato e cuocere per un altro minuto. Aggiungere la carne di manzo a dadini nella padella e cuocere fino a quando è ben cotta. Aggiungere il cumino, la paprika dolce e il peperoncino in polvere, e mescolare bene per insaporire la carne. Prepara i tacos utilizzando le foglie di lattuga come involucro e riempi con la carne di manzo e le guarnizioni desiderate, salsa di pomodoro, formaggio grattugiato, avocado a cubetti, ecc..

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 300 kcal | Proteine 35g
Grassi 15g | Carboidrati 6g

13. Manzo alla pizzaiola Ingredienti

INGREDIENTI:

250g di bistecca di manzo
100g di salsa di pomodoro senza zucchero aggiunto
1 spicchio d'aglio tritato
1 cucchiaino di origano secco
1 cucchiaino di basilico secco
Sale e pepe q.b.
Olio d'oliva

PREPARAZIONE

Scalda un po' d'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Aggiungi l'aglio tritato e lascialo soffriggere per qualche secondo. Aggiungi la bistecca di manzo nella padella e cuocila a fuoco medio-alto fino a quando è ben rosolata su entrambi i lati. Aggiungi la salsa di pomodoro, l'origano, il basilico, il sale e il pepe nella padella. Mescola bene per distribuire la salsa sulla carne. Copri la padella e lascia cuocere per circa 10-15 minuti, finché la carne è cotta e la salsa si è addensata leggermente. Servi il manzo alla pizzaiola caldo, accompagnato da contorni a basso contenuto di carboidrati come verdure al vapore o insalata.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 350 kcal | Proteine 40g
Grassi 15g | Carboidrati 6g

14. Manzo al curry con verdure

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a dadini
1 cipolla tritata
1 peperone tagliato a strisce
1 carota tagliata a rondelle sottili
2 zucchine tagliate a cubetti
2 cucchiari di pasta di curry (senza zucchero aggiunto)
200 ml di latte di cocco
Olio d'oliva
Sale e pepe q.b.
Coriandolo fresco tritato (opzionale)

PREPARAZIONE

Scaldare un po' d'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Aggiungere la cipolla tritata e farla soffriggere fino a quando diventa trasparente. Aggiungere la carne di manzo a dadini nella padella e cuocerla fino a quando è ben rosolata su tutti i lati. Aggiungere il peperone, la carota e le zucchine nella padella e cuocere per alcuni minuti finché le verdure si ammorbidiscono leggermente. Aggiungere la pasta di curry e mescolare bene per insaporire la carne e le verdure. Versare il latte di cocco nella padella e mescolare fino a ottenere una consistenza cremosa. Continuare a cuocere a fuoco medio-basso per 10-15 minuti, finché la carne è cotta e le verdure sono tenere. 8. Aggiustare il sapore con sale e pepe. Se desideri, spolvera il coriandolo fresco tritato sopra il piatto prima di servire. Servi il manzo al curry con verdure caldo accompagnato da una porzione di cavolfiore al vapore o riso di cavolfiore.

CONTORNO

Cavolfiore al vapore o riso di cavolfiore.

MACRONUTRIENTI PER 250 g

Calorie 350 kcal | Proteine 35g,
Grassi 20g | Carboidrati 6g

15. Spiedini di manzo e verdure

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a dadini
1 peperone tagliato a cubetti
1 cipolla rossa tagliata a pezzi
1 zucchina tagliata a rondelle spesse
2 cucchiari di olio d'oliva
Succo di limone
Sale e pepe q.b.
Spezie a piacere (paprika, cumino, origano, ecc.)

PREPARAZIONE

Prepara gli spiedini alternando i dadini di carne di manzo con i pezzi di peperone, cipolla e zucchina. In una ciotola, mescola l'olio d'oliva, il succo di limone, le spezie, il sale e il pepe per preparare la marinata. Spennella gli spiedini con la marinata e lascia marinare per almeno 30 minuti. Scalda una griglia e cuoci gli spiedini a fuoco medio-alto, girandoli di tanto in tanto, fino a quando la carne è cotta e le verdure sono tenere e leggermente carbonizzate. Servi gli spiedini di manzo e verdure grigliate caldi come piatto principale.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 300 kcal | Proteine 35g
Grassi 15g | Carboidrati 5g

16. Manzo in salsa di pepe verde

INGREDIENTI:

250g di filetto di manzo
2 cucchiari di pepe verde in salamoia
200 ml di panna da cucina leggera (assumendo 2g di carboidrati per 100 ml)
1 cucchiaino di senape di Dijon
1 cucchiaino di burro
Sale q.b.

PREPARAZIONE

Scalda il burro in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il filetto di manzo nella padella e cuocilo fino a quando è cotto a tuo piacimento. Rimuovi la carne dalla padella e mettila da parte. Nella stessa padella, aggiungi il pepe verde in salamoia e fai cuocere per qualche minuto per sviluppare il suo sapore. Aggiungi la panna da cucina leggera e la senape di Dijon nella padella e mescola bene per combinare gli ingredienti. Continua a cuocere la salsa a fuoco medio-basso fino a quando si addensa leggermente. Aggiusta il sapore della salsa con sale, se necessario. Taglia il filetto di manzo a fette sottili. Versa la salsa di pepe verde sulle fette di manzo e mescola delicatamente per coprirle completamente. Servi il manzo in salsa di pepe verde caldo come piatto principale, accompagnato da verdure cotte al vapore o insalata.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 400 kcal | Proteine 35g,
Grassi 25g | Carboidrati 6g

17. Tagliata di manzo con rucola e parmigiano

INGREDIENTI:

250g di bistecca di manzo
2 manciate di rucola
30 grammi di parmigiano grattugiato
Succo di limone
Olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scaldare una griglia o una padella antiaderente a fuoco alto. Cuocere la bistecca di manzo per 3-4 minuti su ogni lato per ottenere una cottura al sangue. Se preferisci una cottura diversa, regola i tempi di cottura di conseguenza. Mettere la bistecca di manzo su un piatto e lasciarla riposare per alcuni minuti. Nel frattempo, condire la rucola con un po' di succo di limone, olio d'oliva, sale e pepe. Tagliare la bistecca di manzo a fette sottili contro il grano della carne. Disporre la rucola sul piatto da portata e adagiare le fette di manzo sopra. Cospargere il parmigiano grattugiato sulla carne e condire con un filo d'olio d'oliva. Servire la tagliata di manzo con rucola e parmigiano come piatto principale.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 350 kcal | Proteine 40g,
Grassi 20g | Carboidrati 2g

18. Manzo in salsa di funghi

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a strisce
150g di funghi misti
(es. champignon, porcini, shiitake)
1 cipolla tritata
1 spicchio d'aglio tritato
200 ml di brodo di carne
2 cucchiaini di panna da cucina
1 cucchiaino di burro
Prezzemolo tritato (opzionale)
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scalda il burro in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio tritato nella padella e lasciali soffriggere fino a quando sono morbidi e traslucidi. Aggiungi la carne di manzo nella padella e cuocila fino a quando è ben rosolata su tutti i lati. Aggiungi i funghi tagliati e continua la cottura fino a quando i funghi si ammorbidiscono e rilasciano i loro succhi. 5. Versa il brodo di carne nella padella e porta a ebollizione. Riduci il fuoco e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 10-15 minuti, finché la salsa si addensa leggermente. Aggiungi la panna da cucina leggera nella padella e mescola bene per combinare gli ingredienti. Continua a cuocere per altri 2-3 minuti per amalgamare i sapori. Aggiusta il sapore della salsa con sale e pepe. Spolvera con prezzemolo tritato, se desideri, prima di servire. Servi il manzo in salsa di funghi caldo come piatto principale, accompagnato da verdure cotte al vapore o purè di cavolfiore.

CONTORNO

insalata mista o verdure grigliate.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 350 kcal | Proteine 35g
Grassi 20g | Carboidrati 5g

19. Manzo saltato in padella con verdure croccanti

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a strisce
1 peperone tagliato a strisce
1 carota tagliata a julienne
1 zucchina tagliata a rondelle sottili
1 cipolla tagliata a fette sottili
2 spicchi d'aglio tritati
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di olio di sesamo
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scalda l'olio di sesamo in una padella o wok a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio tritato nella padella e fallo soffriggere per qualche secondo. Aggiungi la carne di manzo nella padella e cuocila fino a quando è ben rosolata su tutti i lati. Rimuovi la carne dalla padella e mettila da parte. Nella stessa padella, aggiungi la cipolla, il peperone, la carota e la zucchina. Cuoci le verdure per alcuni minuti finché diventano croccanti ma tenere. Aggiungi la carne di manzo nella padella con le verdure e mescola bene. Versa la salsa di soia sopra la carne e le verdure e mescola per distribuire uniformemente. Continua a cuocere per altri 2-3 minuti per amalgamare i sapori. Aggiusta il sapore con sale e pepe, se necessario. Servi il manzo saltato in padella con verdure croccanti caldo come piatto principale.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 300 kcal | Proteine 35g,
Grassi 15g | Carboidrati 6g

20. Manzo al pepe nero con broccoli al vapore

INGREDIENTI:

250g di bistecca di manzo
1 cucchiaino di pepe nero in grani
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 cucchiaino di salsa di soia
2 spicchi d'aglio tritati
250 grammi di broccoli
Sale q.b.

PREPARAZIONE

Schiaccia i grani di pepe nero con un mortaio o un macinapepe. Copri la bistecca di manzo con il pepe nero schiacciato su entrambi i lati. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio tritato nella padella e fallo soffriggere per qualche secondo. Aggiungi la bistecca di manzo nella padella e cuocila per 3-4 minuti per lato, o fino al grado di cottura desiderato. Rimuovi la bistecca dalla padella e mettila da parte per riposare. Nel frattempo, prepara i broccoli al vapore fino a quando sono teneri ma croccanti. Taglia la bistecca di manzo a fette sottili contro il grano della carne. Servi la bistecca di manzo al pepe nero con i broccoli al vapore come contorno. Aggiusta il sapore con sale, se necessario.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 350 kcal | Proteine 35g,
Grassi 25g | Carboidrati 3g

21. Manzo alla griglia con asparagi

INGREDIENTI:

250g di bistecca di manzo
200g di asparagi
1 cucchiaino di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scalda la griglia a fuoco medio-alto. Spennella la bistecca di manzo con l'olio d'oliva e condisci con sale e pepe. Cuoci la bistecca sulla griglia per circa 4-5 minuti per lato, o fino al grado di cottura desiderato. Nel frattempo, prepara gli asparagi lavandoli e rimuovendo la parte dura del gambo. Cuoci gli asparagi al vapore o lessali fino a quando sono teneri ma croccanti. Taglia la bistecca di manzo a fette sottili contro il grano della carne. Servi la bistecca di manzo alla griglia con gli asparagi come contorno.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 300 kcal | Proteine 35g
Grassi 20g | Carboidrati 5g

22. Spiedini di manzo e verdure

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a dadini
1 peperone tagliato a cubetti
1 cipolla rossa tagliata a spicchi
8 pomodorini
1 cucchiaino di olio d'oliva
Succo di limone
Sale e pepe q.b.
Spiedini di legno (in ammollo in acqua per 30 minuti)

PREPARAZIONE

Prepara gli ingredienti tagliando la carne di manzo, il peperone, la cipolla e i pomodorini a pezzi. Infila alternativamente i pezzi di carne e le verdure negli spiedini di legno. Spennella gli spiedini con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e succo di limone. Cuoci gli spiedini sulla griglia o in padella a fuoco medio-alto per circa 10-12 minuti, girandoli di tanto in tanto, finché la carne è cotta e le verdure sono tenere. Servi gli spiedini di manzo e verdure come piatto principale.

CONTORNO

Verdure cotte al vapore o purè di cavolfiore.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 320 kcal | Proteine 30g
Grassi 18g | Carboidrati 7g

23. Manzo brasato con sedano e carote

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a dadini
2 coste di sedano tagliate a pezzi
2 carote tagliate a rondelle
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritati
1 tazza di brodo di carne
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 foglia di alloro
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scalda l'olio d'oliva in una pentola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e l'aglio tritati e cuocili fino a quando diventano traslucidi. Aggiungi la carne di manzo nella pentola e fallo rosolare su tutti i lati. Aggiungi il sedano, le carote e la foglia di alloro nella pentola. Versa il brodo di carne nella pentola fino a coprire gli ingredienti. Porta a ebollizione e poi riduci il fuoco a medio-basso. Copri la pentola e lascia cuocere per circa 1,5-2 ore, o finché la carne è tenera. Rimuovi la foglia di alloro e aggiusta il sapore con sale e pepe. Servi il manzo brasato con sedano e carote come piatto principale, accompagnato da purè di cavolfiore o verdure al vapore.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 350 kcal | Proteine 30g
Grassi 22g | Carboidrati 5g

24. Manzo al curry con cavolfiore

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a strisce
1/2 piccolo cavolfiore, in cimette
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritati
1 cucchiaino di curry in polvere
1 lattina di latte di cocco (400 ml)
1 cucchiaino di olio d'oliva
Sale q.b.
Prezzemolo tritato per guarnire

PREPARAZIONE

Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio tritato nella padella e cuocili fino a quando diventano traslucidi. Aggiungi la carne di manzo nella padella e cuocila fino a quando è ben rosolata su tutti i lati. Aggiungi il curry in polvere nella padella e mescola bene per distribuirlo uniformemente sulla carne. Aggiungi il latte di cocco nella padella e mescola per combinare gli ingredienti. Copri la padella e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 15-20 minuti, o finché la carne è tenera. Nel frattempo, cuoci il cavolfiore al vapore fino a quando diventa morbido ma croccante. Aggiusta il sapore con sale, se necessario. Servi il manzo al curry con cavolfiore caldo come piatto principale, guarnendo con prezzemolo tritato, se desideri.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 400 kcal | Proteine 30g
Grassi 28g | Carboidrati 7g

25. Bistecca di manzo con salsa al pepe verde

INGREDIENTI:

250g di bistecca di manzo
2 cucchiari di panna acida
1 cucchiaino di pepe verde in salamoia
1 cucchiaino di burro
Sale q.b.

PREPARAZIONE

Scalda il burro in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi la bistecca di manzo nella padella e cuocila per circa 4-5 minuti per lato, o fino al grado di cottura desiderato. Rimuovi la bistecca dalla padella e mettila da parte per riposare. Nella stessa padella, aggiungi la panna acida e il pepe verde, mescolando bene per combinare gli ingredienti. Cuoci la salsa al pepe verde per 2-3 minuti, fino a quando si addensa leggermente. Taglia la bistecca di manzo a fette sottili contro il grano della carne. Servi la bistecca di manzo con la salsa al pepe verde come condimento.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 350 kcal | Proteine 30g
Grassi 22g | Carboidrati 4g

26. Spezzatino di manzo con verdure

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a dadini
1 carota tagliata a rondelle
1 sedano tagliato a pezzi
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritati
1 tazza di brodo di carne
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 foglia di alloro
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scalda l'olio d'oliva in una pentola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio tritato nella pentola e cuocili fino a quando diventano traslucidi. Aggiungi la carne di manzo nella pentola e fallo rosolare su tutti i lati. Aggiungi le carote, il sedano e la foglia di alloro nella pentola. Versa il brodo di carne nella pentola fino a coprire gli ingredienti. Porta a ebollizione e poi riduci il fuoco a medio-basso. Copri la pentola e lascia cuocere per circa 1,5-2 ore, o finché la carne è tenera. Rimuovi la foglia di alloro e aggiusta il sapore con sale e pepe. Servi lo spezzatino di manzo con verdure come piatto principale.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 320 kcal | Proteine 30g
Grassi 20g | Carboidrati 5g

27. Manzo saltato in padella con peperoni

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a strisce
1 peperone rosso tagliato a strisce
1 peperone giallo tagliato a strisce
1 cipolla rossa tagliata a fette sottili
2 spicchi d'aglio tritati
1 cucchiaino di olio d'oliva
2 cucchiari di salsa di soia a basso contenuto di sodio
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
Sale e pepe q.b.
Prezzemolo tritato per guarnire (opzionale)

PREPARAZIONE

Scalda l'olio d'oliva in una padella o wok a fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla e l'aglio tritati nella padella e cuocili fino a quando diventano traslucidi. Aggiungi la carne di manzo nella padella e cuocila fino a quando è ben rosolata su tutti i lati. Aggiungi i peperoni e il zenzero grattugiato nella padella e continua a cuocere per altri 3-4 minuti, fino a quando i peperoni sono croccanti ma teneri. Versa la salsa di soia nella padella e mescola bene per distribuirla uniformemente. Continua a cuocere per altri 1-2 minuti per far amalgamare i sapori. Aggiusta il sapore con sale e pepe. Servi il manzo saltato in padella con peperoni come piatto principale, guarnendo con prezzemolo tritato se desideri.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie approssimative: 300 kcal
Macronutrienti approssimativi:
Proteine 30g, Grassi 15g,
Carboidrati 5g

28. Carpaccio di manzo con rucola e parmigiano

INGREDIENTI:

250g di carpaccio di manzo
2 manciate di rucola
30 grammi di parmigiano grattugiato
Succo di limone
1 cucchiaino di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Disponi il carpaccio di manzo su un piatto da portata. Distribuisci uniformemente la rucola sulla carne di manzo. Spolvera il parmigiano grattugiato sulla rucola. Spremi un po' di succo di limone sull'insalata. Condisci con olio d'oliva, sale e pepe. Servi il carpaccio di manzo con rucola e parmigiano come antipasto o piatto leggero.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 250 kcal | Proteine 30g
Grassi 12g | Carboidrati 2g

29. Zuppa di manzo con verdure

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a dadini
1 carota tagliata a rondelle
1 sedano tagliato a pezzi
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritati
4 tazze di brodo di manzo a basso contenuto di sodio
1 tazza di pomodori a cubetti
1 cucchiaino di timo secco
1 cucchiaino di rosmarino secco
Sale e pepe q.b.
Prezzemolo tritato per guarnire (opzionale)

PREPARAZIONE

Scalda una pentola a fuoco medio e aggiungi la carne di manzo. Cuocila finché è ben rosolata su tutti i lati. Aggiungi la cipolla e l'aglio tritati nella pentola e cuocili fino a quando diventano traslucidi. Aggiungi le carote, il sedano, i pomodori a cubetti, il timo e il rosmarino nella pentola e mescola bene. Versa il brodo di manzo nella pentola e porta a ebollizione. Riduci il fuoco a medio-basso, copri la pentola e lascia cuocere per circa 1-2 ore, o finché la carne è tenera. Assaggia e aggiusta il sapore con sale e pepe. Servi la zuppa di manzo con verdure calda, guarnendo con prezzemolo tritato, se desideri.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 280 kcal | Proteine 25g
Grassi 15g | Carboidrati 6g

30. Manzo con salsa di funghi

INGREDIENTI:

250g di carne di manzo a fette sottili
1 tazza di funghi freschi affettati
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritati
1 cucchiaino di burro
1/2 tazza di brodo di manzo a basso contenuto di sodio
1 cucchiaino di farina di mandorle (o altra farina a basso contenuto di carboidrati)
Sale e pepe q.b.
Prezzemolo tritato per guarnire (opzionale)

PREPARAZIONE

Scalda il burro in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio tritato nella padella e cuocili fino a quando diventano traslucidi. Aggiungi i funghi affettati nella padella e cuocili fino a quando sono morbidi. Rimuovi i funghi dalla padella e mettili da parte. Nella stessa padella, aggiungi la carne di manzo a fette e cuocila fino a quando è ben rosolata su entrambi i lati. Rimuovi la carne dalla padella e mettila da parte. Aggiungi la farina di mandorle nella padella e mescola bene per formare un roux. Gradualmente, aggiungi il brodo di manzo nella padella, mescolando costantemente per evitare grumi. Riporta la salsa a ebollizione e continua a cuocere fino a quando si addensa leggermente. Aggiungi i funghi nella salsa e mescola per combinare gli ingredienti. Aggiusta il sapore con sale e pepe. Disponi la carne di manzo su un piatto da portata e versa la salsa di funghi sopra. Guarnisci con prezzemolo tritato, se desideri.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 300 kcal | Proteine 30g
Grassi 18g | Carboidrati 4g

31. Insalata di manzo asiatica

INGREDIENTI:

250g di manzo a fette sottili
2 tazze di lattuga a foglie miste
1/2 tazza di germogli di soia
1 carota tagliata a fettine sottili
1 cetriolo tagliato a fettine sottili
1 peperone rosso tagliato a strisce
2 cucchiaini di salsa di soia a basso contenuto di sodio
1 cucchiaino di aceto di riso
1 cucchiaino di olio di sesamo
Succo di lime fresco
Sale e pepe q.b.
Semi di sesamo per guarnire (opzionale)

PREPARAZIONE

Scalda una padella a fuoco medio-alto e cuoci il manzo a fette fino a quando è ben cotto. Mentre il manzo si cuoce, prepara l'insalata mescolando insieme la lattuga, i germogli di soia, la carota, il cetriolo e il peperone rosso in una ciotola. In una piccola ciotola, mescola insieme la salsa di soia, l'aceto di riso, l'olio di sesamo e il succo di lime. Versa la salsa sull'insalata e mescola bene per condire tutti gli ingredienti. Aggiusta il sapore con sale e pepe. Taglia il manzo a strisce sottili e aggiungilo all'insalata. Mescola delicatamente l'insalata per distribuire uniformemente il manzo. Guarnisci con semi di sesamo, se desideri. Servi l'insalata di manzo asiatica come piatto principale o come un pasto leggero.

MACRONUTRIENTI PER 100 g

Calorie 280 kcal | Proteine 28g
Grassi 15g | Carboidrati 6g



KEYDIET
Dimagrire Davvero

keydiet.it