



# Healthy Xmas Recipes

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

*Buone Feste a tutti!*

”



*Dott.ssa*  
**Federica Puccetti**  
*dietista e ricercatrice*



*Dott.ssa*  
**Maria Cristina Petrella**  
*oncologa medico*



# Indice Ricette

per 6 persone

## *Antipasto*

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

## *Primo*

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

## *Secondo*

Gamberi al cocco  
con cavolfiori al forno  
aromatizzati al curry

## *Dolce*

Baci di fichi e cioccolato

Antipasto

# Tartine integrali a Stella di Natale

con zucchine grigliate e hummus di lenticchie rosse



Difficoltà: facile



Durata: 15 minuti



Cottura: 20 minuti

## Ingredienti per 6 persone

12 fette di pancarrè integrale

Olio Evo q.b.

4 zucchine di medie dimensioni

200 g di lenticchie rosse decorticate

100 g di tahin

20 g di olio extravergine di oliva

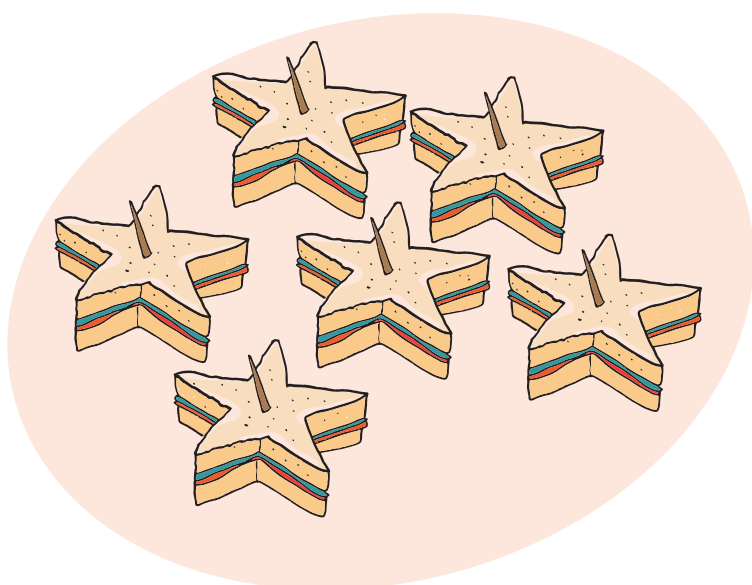
1 g di curcuma

1 g di cumino

50 g di succo di limone

2 g di aglio fresco

Sale q.b.



## Preparazione

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

2. Grigliate, nel mentre, adeguatamente le zucchine.

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

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

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

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

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

Primo

# Lasagne integrali

con crema di castagne, carciofi e granella di noci



Difficoltà: facile



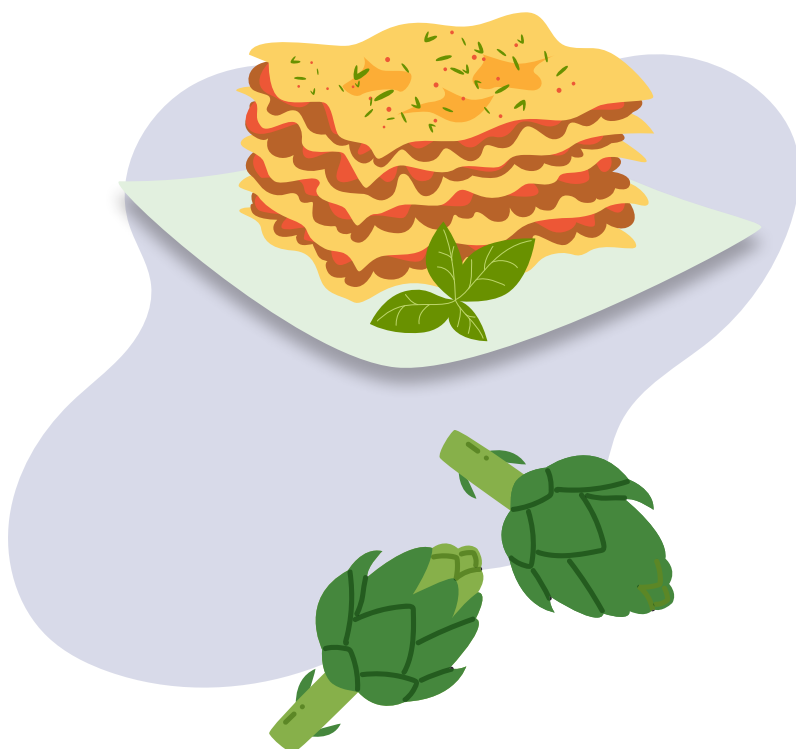
Durata: 15 minuti



Cottura lasagne: 20 minuti

## Ingredienti per 6 persone

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



## Preparazione

1. Mettete le castagne in una pentola e ricopritele con acqua e fatele bollire per circa 40 minuti.

2. Nel frattempo pulite i carciofi, rimuovendo la parte più dura, lavateli e tagliateli.

3. Sbucciate lo scalogno e tritatelo finemente, poi fatelo appassire in una padella con un filo di olio extravergine di oliva per 10 minuti.

4. Unite successivamente i carciofi allo scalogno, un pizzico di sale e pepe, poi sfumate con del vino bianco e proseguite la cottura per pochi minuti.

5. Una volta passati 40 minuti scolate le castagne, sbucciatele e frullatele.

6. Mettete il latte in una pentola, aggiungete sale e noce moscata e portatelo a ebollizione, a questo punto unite

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

7. Tagliate in piccoli pezzetti la mozzarella.

8. Prendete una teglia 20x30 cm, spalmate sul fondo la crema di castagne e posizionateci sopra le prime sfoglie di pasta integrale.

9. Spalmate la crema di castagne sulle sfoglie e aggiungeteci dei carciofi e un po' di mozzarella, a questo punto posizionate altre sfoglie e ripetete il processo fino ad arrivare all'ultimo strato, che andrà anch'esso condito.

10. Cuocete le lasagne in forno statico preriscaldato a 220°C per 20 minuti.

11. Sfornate le lasagne e servitele!

Secondo

# Gamberi al cocco

con cavolfiori al forno aromatizzati al curry



Difficoltà: bassa



Durata: 15 minuti



Cottura: 10 minuti

## Ingredienti per 4 persone

350 g gamberi

3 uova

200 g cocco rapè

olio di semi di arachide

1 cavolfiore (circa 500 g)

2 cucchiaini di olio di oliva

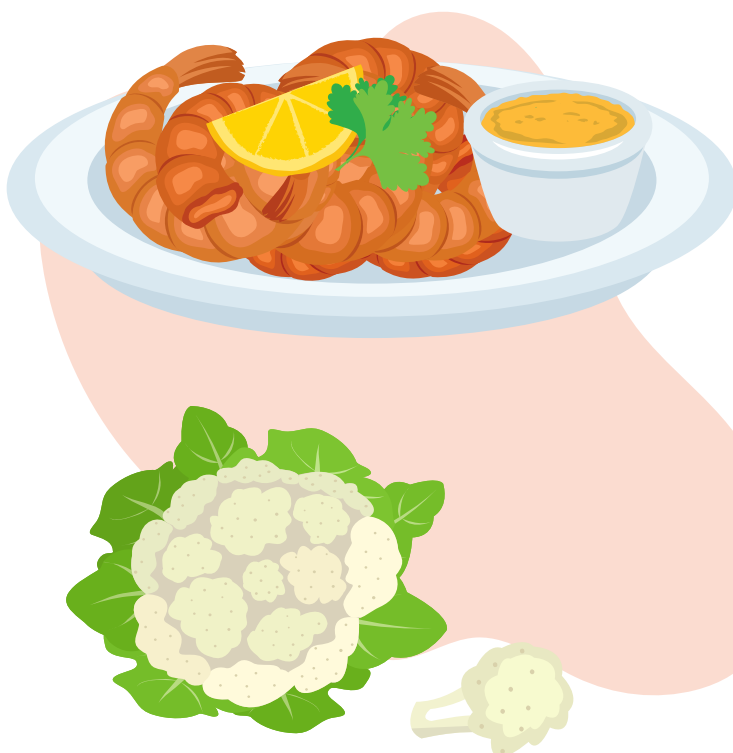
1 cucchiaio di curry

sale q.b.

aglio in polvere q.b.

erba cipollina q.b.

pepe q.b.



## Preparazione

1. Se avete acquistato i gamberi freschi eliminate la testa e il carapace. Incidete il dorso e togliete il filo intestinale.
2. Sciacquateli sotto l'acqua corrente e tamponateli con della carta da cucina.
3. In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale.
4. In un piatto preparate il cocco rapè.
5. Passate le code di gamberi prima nelle uova e poi nel cocco rapè avendo cura di coprirli interamente.
6. Mettete a scaldare l'olio di semi di arachidi.
7. Quando sarà ben caldo, friggete i gamberi al cocco pochi pezzi per volta.
8. Quando saranno ben dorati, all'incirca dopo qualche minuto, scolateli su della carta da cucina e gustateli!
9. In alternativa, se volete cuocere i gamberi impanati al

cocco in forno metteteli ben distanziati su una teglia foderata con carta forno.

10. Irrorateli con olio di semi o se preferite olio extra vergine di oliva.

11. Cuocete i gamberoni al cocco in forno già caldo, modalità statica a 180° per circa 12 minuti.

12. Per i cavolfiori al forno lavare il cavolfiore e separarlo in cimette.

13. Versate le cimette di cavolo in una scodella e conditele con olio, aglio in polvere, pepe, curry ed erba cipollina. Mescolate bene.

14. Infornate il cavolfiore in forno già caldo a 160°C, modalità ventilata, per 20 minuti.

15. Sfornate il cavolfiore arrosto al curry, conditelo con un pizzico di sale e servite.

Dolce

# Baci di fichi e cioccolato



Difficoltà: bassa

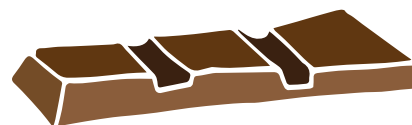
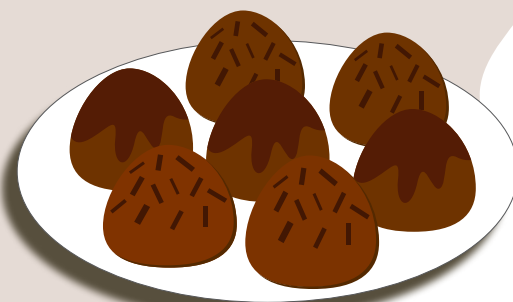
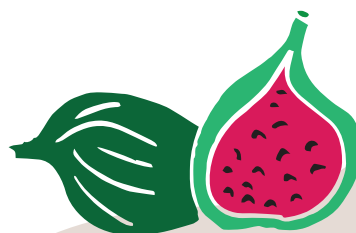


Durata: 30 minuti



Cottura: 20 minuti

## Ingredienti per 4 persone

**1 kg di fichi maturi****150 g di cioccolato fondente sopra il 70%****150 g di mandorle sgusciate****1 bicchierino di liquore dolce****2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

## Preparazione

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



*Tanti auguri di un felice e sereno Natale*  
*[www.womencare.it](http://www.womencare.it)*

*Seguici anche sui canali social per non perderti tutti gli aggiornamenti del sito*



© 2021 GSK group of companies. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura n.7, Verona, capitale Sociale € 65.250.000,00 int. versato, società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GlaxoSmithKline plc, Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-AOU-BROC-210001 12 dicembre 2021







# Healthy Xmas Recipes

“ *Invita a tavola  
l'amore e i sorrisi  
dei più cari,  
saranno loro  
la tua prima cura.* ”

*Buone Feste a tutti!*



*Dott.ssa*  
**Federica Puccetti**  
*dietista e ricercatrice*



*Dott.ssa*  
**Maria Cristina Petrella**  
*oncologa medico*



# Indice Ricette

*per 4 persone*

## *Antipasto*

Chips di Kale al forno

## *Primo*

Riso venere  
con lenticchie e porri  
profumato al timo e curcuma

## *Secondo*

Tartellette di alici e peperoni  
con Hummus di cannellini  
e semi di girasole

## *Dolce*

Castagnaccio alla toscana

Antipasto

# Chips di Kale al forno



Difficoltà: bassa



Durata: 15 minuti



Cottura: 5 minuti

## Ingredienti per 4 persone

**250 g di cavolo nero****6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva****10 g di semi di lino****10 g di semi di sesamo****Pepe q.b.**

## Preparazione

1. Iniziate lavando le foglie di cavolo nero, poi asciugatele con un canovaccio.

2. Private le foglie della parte interna centrale.

3. In una coppetta preparate un intingolo con l'olio extravergine d'oliva, i semi di lino, i semi di sesamo e il pepe.

4. Disponete il cavolo nero su un foglio di carta forno, adagiatelo sulla griglia del forno e spennellate il cavolo

con l'intingolo di olio e semi. Appoggiate il tutto sulla leccarda.

4. Infornate a 180° e lasciate cuocere per 5-10 minuti, se in forno elettrico ventilato. Fate attenzione: dovranno essere croccanti ma non bruciacchiate.

5. Servite le vostre kale chips a foglia intera oppure, se preferite, spezzettate come delle piccole patatine.

Primo

# Riso Venere con lenticchie e porri

profumato al timo e curcuma



Difficoltà: bassa



Durata: 30 minuti



Cottura: 15 minuti

## Ingredienti per 4 persone

240 g di riso venere

200g di lenticchie secche

150 g di porri

1 cucchiaino di curcuma

½ limone grattugiato e il succo

1 rametto di timo

Olio evo q.b.



## Preparazione

1. Lessate le lenticchie in acqua per circa 10-15 minuti a seconda del tempo indicato sulla confezione.
2. Lavate e tagliate i porri.
3. Ungete una padella con olio evo, unite il timo ed i porri ed aggiungete 2 cucchiai di acqua.
4. Cuocete per 5 minuti mescolando ogni tanto
5. Mescolate i porri e le lenticchie al riso rosso una volta cotto.
6. Aggiungete la curcuma a fine cottura e condite con il succo di limone e la sua scorza grattugiata, un goccio di olio evo e mescolate.

Secondo

# Tartellette di alici e peperoni

con Hummus di cannellini e semi di girasole



Difficoltà: media



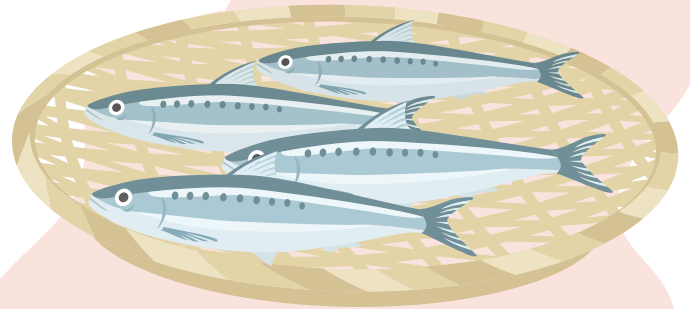
Durata: 60 minuti



Cottura: 30 minuti

## Ingredienti per 4 persone

300 g fagioli cannellini cotti  
80 g semi di girasole  
(ammollati per 2 ore in acqua fredda)  
30 g olio EVO  
il succo di mezzo limone piccolo  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato  
12 alici fresche grandi  
1 peperone rosso  
1 peperone giallo  
1 peperone verde  
sale q.b.  
aceto di mele q.b.  
olio EVO q.b.  
1 cucchiaino di paprika dolce



## Preparazione

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

Dolce

# Castagnaccio alla toscana



Difficoltà: bassa



Durata: 10 minuti



Cottura: 35 minuti

## Ingredienti per 4 persone

250 g di Farina di castagne

300 g di acqua

50 g di Pinoli

1 rametto di rosmarino

40 g di uvetta

50 g di gherigli di noci

40 g di olio extravergine di oliva

Sale q.b



## Preparazione

1. Per preparare il castagnaccio alla toscana per prima cosa lavate l'uvetta sotto acqua fresca corrente e poi mettetela in ammollo per 10 minuti in una ciotola con acqua fredda per farla reidratare.

2. Con un coltello tritate grossolanamente i gherigli delle noci e poi sfogliate il rosmarino fresco.

3. Setacciate la farina di castagne in una ciotola capiente ed aggiungete l'acqua poco alla volta mescolando con una frusta a mano.

4. Una volta ottenuto un composto liscio ed omogeneo, aggiungete le noci tritate e i pinoli interi, avendo cura di tenerne da parte una piccola quantità che vi servirà successivamente per cospargere la superficie del castagnaccio prima di infornarlo.

5. Dopo 10 minuti, strizzate e asciugate l'uvetta, quindi aggiungetela all'impasto, avanzandone sempre una piccola quantità; mescolate bene il composto e infine aggiungete il sale.

6. A questo punto oliate una tortiera bassa tonda e versate l'impasto livellandolo con l'aiuto di una spatola. Cospargete la superficie del castagnaccio con i pinoli, le noci e l'uvetta che avete tenuto da parte, distribuendoli in maniera uniforme.

7. Infine aggiungete anche gli aghi di rosmarino, l'olio a filo e fate cuocere in forno statico preriscaldato a 195° per circa 35 minuti. Quando sulla superficie si sarà formata una crosticina con delle crepe e la frutta secca avrà preso un bel colore dorato, sfornate e lasciate raffreddare; a questo punto potete servire e gustare il castagnaccio alla toscana.



*Tanti auguri di un felice e sereno Natale*  
*[www.womencare.it](http://www.womencare.it)*

*Seguici anche sui canali social per non perderti tutti gli aggiornamenti del sito*



© 2021 GSK group of companies. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura n.7, Verona, capitale Sociale € 65.250.000,00 int. versato, società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GlaxoSmithKline plc, Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-AOU-BROC-210001 12 dicembre 2021







# Healthy Xmas Recipes

“  
*Lascia che l'energia  
e l'amore  
della tua famiglia  
cucinino per te*”

*Buone Feste a tutti!*



*Dott.ssa  
Federica Puccetti  
dietista e ricercatrice*



*Dott.ssa  
Maria Cristina Petrella  
oncologa medico*



# Indice Ricette

*per 4 persone*

## *Antipasto*

Insalata di lenticchie  
e melagrana

## *Primo*

Brodo di carne  
aromatizzato allo zafferano

## *Secondo*

Coniglio con mirepoix  
di verdure scottate

## *Dolce*

Mousse al cioccolato e lamponi

Antipasto

# Insalata di lenticchie e melagrana



Difficoltà: bassa



Durata: 30 minuti



Cottura: 15/20 minuti

## Ingredienti per 4 persone

200 g di lenticchie secche

200 g di chicchi di melagrana

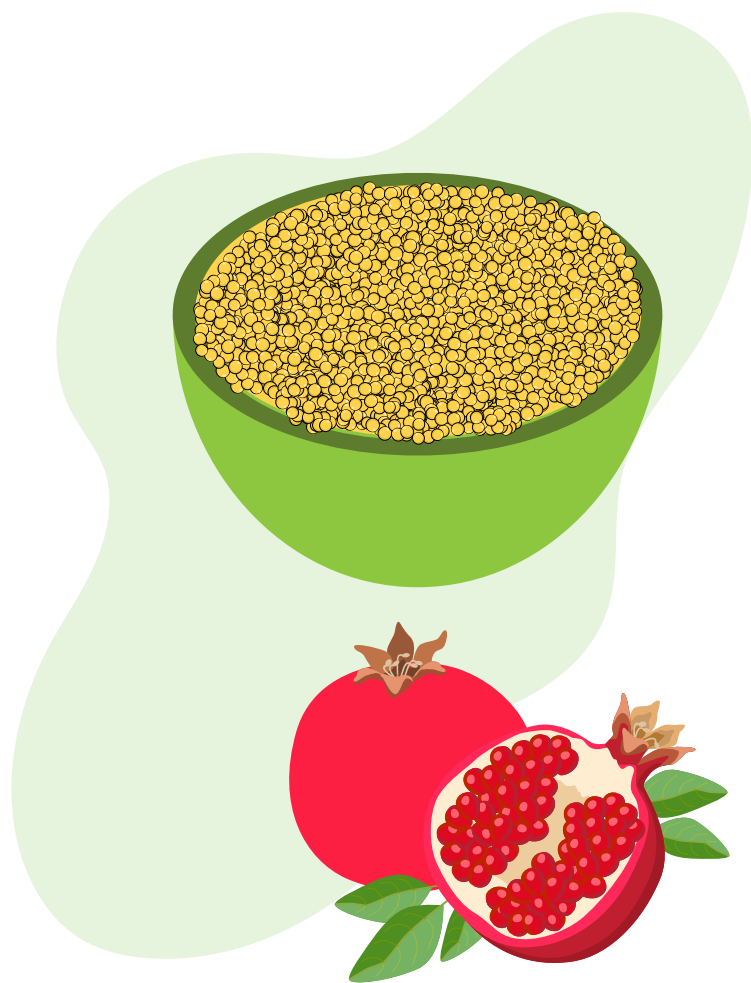
2 cucchiai di aceto di mele

3 cucchiari di olio extravergine di oliva

2 pizzichi di cumino in polvere

sale marino integrale q.b.

una decina di foglie di menta spezzettate



## Preparazione

1. Lessate le lenticchie
2. Unite gli ingredienti in un'insalatiera e mescolate bene.
3. Servite a temperatura ambiente.

Primo

# Brodo di carne

## aromatizzato allo zafferano



Difficoltà: bassa



Durata: 30 minuti



Cottura: 180 minuti

## Ingredienti per 4 persone

500 g di polpa di carne bovina  
400 g di biancostato di manzo  
400 g di ossi di carne bovina  
60 g di sedano  
100 g di carote  
100 g di cipolle dorate  
150 g di pomodori ramati  
4 l di acqua  
40 g di olio extravergine di oliva  
2 chiodi di garofano  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Zafferano q.b.



## Preparazione

1. Per preparare il brodo di carne cominciate dalla preparazione delle verdure, lavandole e asciugandole accuratamente. Pelate la carota e tagliatela a tocchetti ed anche il sedano. Dividete il pomodoro e la cipolla a metà.

2. Fate tostare la cipolla per circa 4 minuti in una padella antiaderente a fuoco vivace, girandola di tanto in tanto. Unite poi tutte le verdure in un tegame capiente e dai bordi alti con l'olio. Aromatizzate con i grani di pepe in grani ed i chiodi di garofano.

3. Versate nel tegame gli ossi, la polpa di spalla ed il biancostato.

4. Coprite la carne con 3 L di acqua e lasciate cuocere così a fuoco medio-alto per circa 2 ore, fino a far ridurre

il brodo di circa la metà. Aggiungete poi il restante litro di acqua e lasciate cuocere per ancora un'ora a fuoco basso. Durante questo tempo occorrerà schiumare il brodo, ovvero eliminare il grasso e le impurità che si stabilizzeranno in superficie.

5. Non vi resta che filtrare il brodo in modo da separare il liquido da carni e verdure: versate nuovamente il brodo nel tegame, aggiungete un pizzico di sale e lo zafferano. Servitelo stando attenti alla sua temperatura.

Secondo

# Coniglio con mirepoix di verdure scottate



Difficoltà: bassa



Durata: 1 ora e 10 minuti



Cottura: 1 ora

## Ingredienti per 4 persone

400 g di coniglio  
4 carote  
1 cipolla di Tropea  
8 carciofi  
24 pomodorini pachino  
6 cucchiari di pomodori pelati  
12 olive taggiasche  
1 spicchio di aglio  
olio extra vergine di oliva q.b.  
Sale q.b.  
Peperoncino q.b.  
½ bicchiere di aceto di vino bianco

## Preparazione

1. Scaldare un tegame e ripassare il coniglio per qualche minuto. Spegnete e tenere da parte.
2. Lavare e tagliare le verdure in piccoli pezzi (come dei puntini). Ungere una padella con olio evo, e scottare le verdure aggiungendo anche 2 cucchiari di acqua;
3. Aggiungere il coniglio, i pomodori pelati, le olive taggiasche tagliate a pezzetti, le spezie, il sale e proseguire la cottura per altri 45 minuti.
4. Servire il coniglio ben caldo utilizzando il rimanente olio extravergine d'oliva a crudo sulle verdure.



Dolce

# Mousse al cioccolato e lamponi



Difficoltà: media



Durata: 40 minuti



Cottura: 10 minuti

## Ingredienti per 4 persone

*Per la mousse al cioccolato:*

200 gr cioccolato fondente al 70%

150 ml acqua

150 gr meringa

*Per la meringa:*

80 gr albume

15 ml acqua

20 gr zucchero

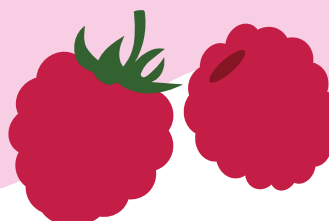
*Per la gelatina di lamponi:*

200 gr lamponi freschi

20 ml acqua

1,5 fogli di agar agar

100 gr cioccolato fondente al 70%



## Preparazione

1. Mescolate lo zucchero e l'acqua e portarlo a 121°C e aggiungete a filo lo zucchero ai bianchi d'uovo pre-montati, una volta aggiunto tutto lo zucchero sciolto far montare la meringa fino a farla raffreddare.

2. Per la mousse: In una pentola far bollire l'acqua, spegnete il fuoco e aggiungete il cioccolato mescolandolo fino ad ottenere un composto omogeneo, mettete in frigo il composto per almeno 3 ore e successivamente montatelo con la planetaria, una volta montato aggiungete la meringa delicatamente.

3. Per la gelatina di lamponi: frullate i lamponi e passateli in un passino per eliminare i semi, in un pentolino far bol-

lire l'acqua e aggiungere l'agar agar e incorporare immediatamente alla purea di lamponi, porre il liquido in stampi a semisfere e far raffreddare in frigo.

4. Per il montaggio finale: In uno stampo a sfera intera versate la mousse e porre al centro la gelatina e versate la restante mousse fino a riempire lo stampo. Mettete in congelatore e sciogliere il cioccolato restante a bagno maria, una volta che la mousse sarà congelata immergete la mousse nel cioccolato per 3 secondi a aspettate che il cioccolato rapprenda, mettete la mousse ricoperta di cioccolato in frigo per 1 ora e poi servite.



*Tanti auguri di un felice e sereno Natale*  
*[www.womencare.it](http://www.womencare.it)*

*Seguici anche sui canali social per non perderti tutti gli aggiornamenti del sito*



© 2021 GSK group of companies. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura n.7, Verona, capitale Sociale € 65.250.000,00 int. versato, società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GlaxoSmithKline plc, Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-AOU-BROC-210001 12 dicembre 2021







# Healthy Xmas Recipes

“ *Idee per il menù  
delle festività?  
Sicuramente sarà  
a base di prevenzione!* ”

*Buone Feste a tutti!*



*Dott.ssa*  
**Federica Puccetti**  
*dietista e ricercatrice*



*Dott.ssa*  
**Maria Cristina Petrella**  
*oncologa medico*



# Indice Ricette

*per 4 persone*

## *Antipasto*

Crostini con crema di legumi e salmone  
aromantizzati al limone

## *Primo*

Spaghetti integrali  
al gambero rosso

## *Secondo*

Merluzzo al forno con granella di pistacchi  
e finocchietto ed insalata di arance

## *Dolce*

Crocante di mandorle e nocciole

Antipasto

# Crostini con crema di legumi e salmone

aromatizzati al limone



Difficoltà: facile



Durata: 30 minuti



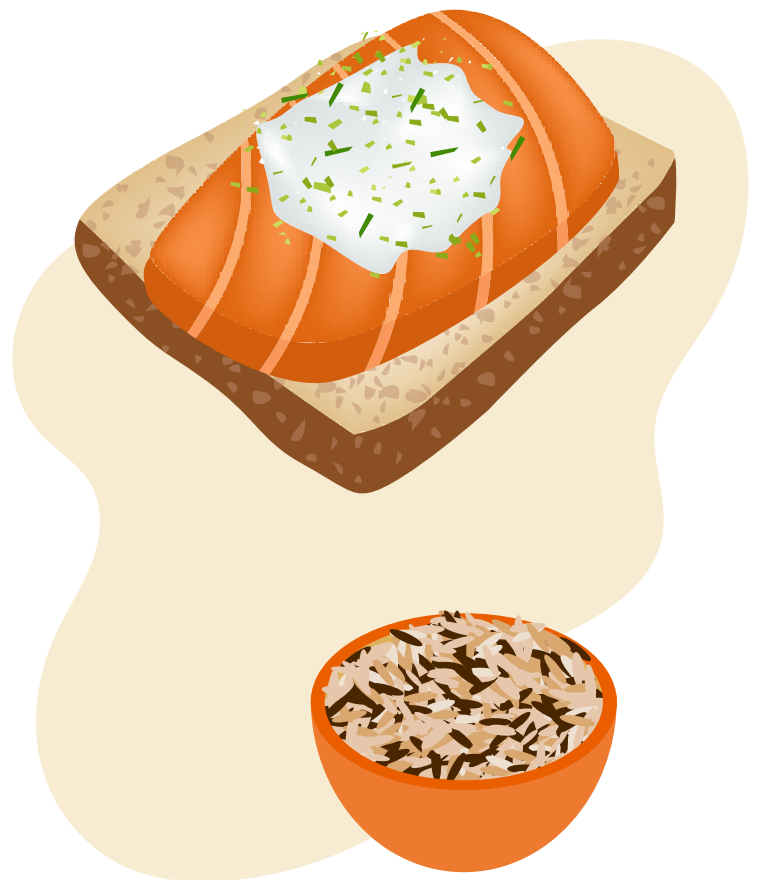
Cottura: pochi minuti

## Ingredienti per 4 persone

- 200 g di fettine sottili di salmone selvaggio
- 100 g di lenticchie cotte al vapore
- 100 g di ceci cotti al vapore
- 100 g di piselli cotti al vapore in scatola
- 15 ml olio extravergine di oliva
- 2 limoni
- 12 fette di pane ai cereali integrali
- Semi di sesamo q.b.

## Preparazione

1. In una pentola antiaderente fate insaporire con un cucchiaino di olio le lenticchie dopo averle sciacquate sotto l'acqua corrente e frullatele con il succo di mezzo limone.
2. Procedete allo stesso modo con i ceci e i piselli.
3. Tostate per qualche minuto le fette di pane in forno caldo o in una pentola antiaderente.
4. Spalmate sui crostini di pane le creme ai legumi utilizzando 4 fette di pane per ogni tipo di crema ottenuta.
5. Posizionate su ogni crostino una fetta di salmone.
6. Cospargete tutti i crostini con i semi sesamo e qualche goccia di succo di limone ottenuta dalla metà del limone rimasto.



Primo

# Spaghetti Integrali al gambero rosso



Difficoltà: facile

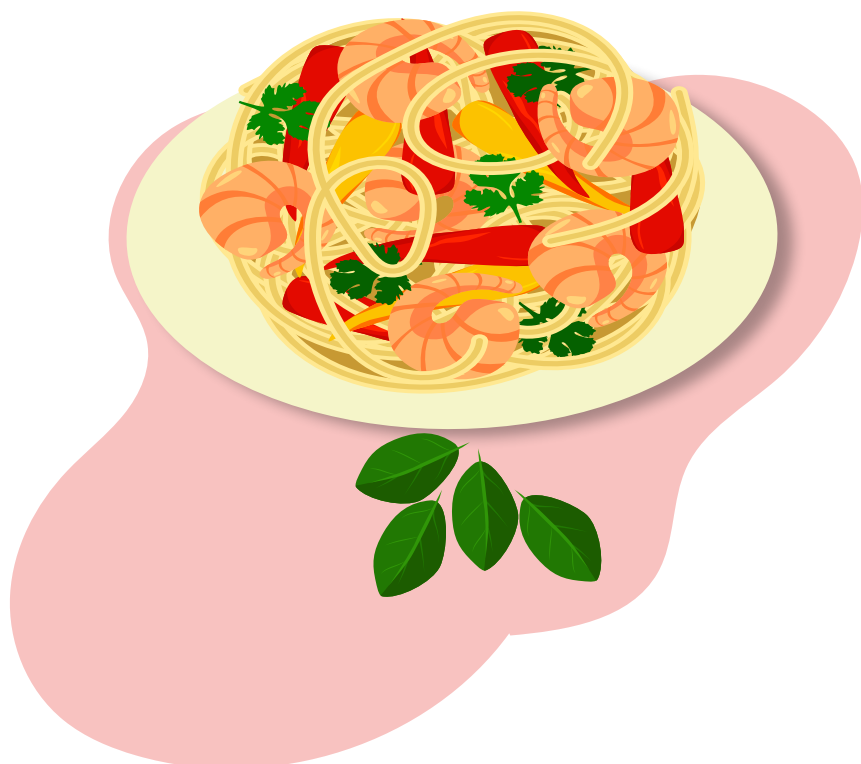


Durata: 30 minuti



Cottura: 10 minuti

## Ingredienti per 4 persone

**320 g di Spaghetti integrali****50 g di menta****1 lime****Olio extra vergine d'oliva q.b.****Sale e pepe q.b.****200 g di ghiaccio****100 g di acqua fredda****16 gamberi**

## Preparazione

1. Sgusciate i gamberi. Tostate le teste e i gusci con un filo di olio extra vergine di oliva. Aggiungete poi ghiaccio e acqua fredda portando a bollore. Spegnete e sminuzzate con un frullatore ad immersione.
2. Filtrate poi il composto e tenetelo da parte.
3. Successivamente tagliate a metà per lungo i gamberi, ripuliteli dell'intestino e scottateli per qualche secondo in una padella antiaderente con un filo d'olio.
4. Cuocete ora gli spaghetti al dente, come riportato sulla confezione, e metteteli in padella con i gamberi.
5. Aggiungete poi il brodetto di teste di gambero precedentemente preparato.
6. Finite la cottura e mantecate aggiungendo un filo d'olio, il lime grattugiato e la menta tagliata a julienne.

Secondo

# Merluzzo al forno

con granella di pistacchi e finocchietto e insalata di arance



Difficoltà: facile



Durata: 40 minuti



Cottura: 15 minuti

## Ingredienti per 4 persone

600 g di filetti di merluzzo

150 g di pangrattato integrale

30 g di granella di pistacchi

15 g di semi di finocchietto

2 acciughe sotto sale

Un mazzetto di prezzemolo

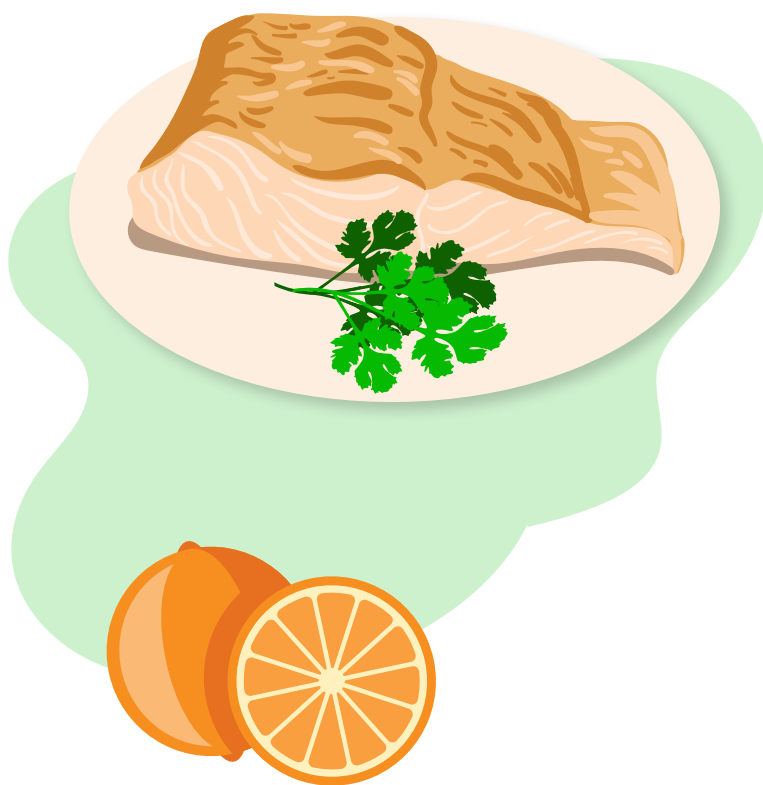
Succo di un limone

Olio extravergine di oliva

Pepe

8 arance

Sale q.b



## Preparazione

1. Dissalate le acciughe e tagliate il filetto di merluzzo in pezzi regolari.
2. Scaldate in un padellino antiaderente due cucchiaini d'olio e stemperatevi le acciughe.
3. Lavate il prezzemolo e tritatelo. Tritate anche i pistacchi grossolanamente.
4. Scaldate 4 cucchiaini di olio in una padella, dopo unite il pangrattato integrale e tostatelo, a questo punto aggiungete le acciughe ormai sciolte, la granella di pistacchi, i semi di finocchietto e il prezzemolo.
5. Cospargete il mix ottenuto sul merluzzo e disponetelo in una teglia unta con poco olio, infine bagnate con succo di limone e cuocete in forno a 180°C per 15 minuti.
6. Preparate a parte l'insalata di arance. Pelate a vivo le arance, tagliatele a dischi ed adagiatele in un piatto con l'olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.
7. Servite il merluzzo ed il contorno.

# Cröccante di mandorla e nocciole



Difficoltà: facile



Durata: 30 minuti



Cottura: pochi minuti

## Ingredienti per 4 persone

150 gr di mandorle

150 gr di nocciole

200 gr di zucchero

50 gr di miele

1 cucchiaio di succo di limone

3 cucchiari di acqua



## Preparazione

1. Tostate le mandorle e le nocciole in forno a 180 °C per qualche minuto fino ad ottenere una loro doratura.
2. Tritate una parte dei semi e lasciate le altre intere.
3. Preparate lo zucchero caramellato: in un tegame, versate lo zucchero semolato con succo di limone, miele e acqua, fate sciogliere a fiamma bassa fino a quando non avrete ottenuto un colore dorato.
4. Aggiungete a questo punto la frutta secca tritata e quella lasciata intera e mescolate bene.
5. Versate su una teglia ricoperta da carta da forno o su un piano di marmo unto, spianate e tagliate a pezzi rettangolari.



*Tanti auguri di un felice e sereno Natale*  
*[www.womencare.it](http://www.womencare.it)*

*Seguici anche sui canali social per non perderti tutti gli aggiornamenti del sito*



© 2021 GSK group of companies. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura n.7, Verona, capitale Sociale € 65.250.000,00 int. versato, società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GlaxoSmithKline plc, Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-AOU-BROC-210001 12 dicembre 2021

