

# Healthy Summer Recipes



“

*Durante i mesi estivi saltare i pasti diventa un'abitudine comune, e la poca voglia di stare dietro ai fornelli non aiuta le famiglie. I piatti freddi, se cucinati con i giusti ingredienti, possono essere una soluzione veloce, pratica ed allo stesso tempo sana ed in linea con i consigli nutrizionali del Fondo Mondiale Della Ricerca Sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund).*

”



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



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



*Non è mai troppo caldo per un'alimentazione  
all'insegna della prevenzione.*

## Insalata di farro asparagi e piselli



**Difficoltà: facile**



**Durata: 40 minuti**



**Cottura 25/30 minuti**



### Ingredienti per 1 persona

80 g Asparagi di campo  
40 g Piselli freschi  
60 g Farro perlato  
10 g Cipollotto  
Erba cipollina q.b  
Pepe bianco q.b  
10/20 g di Olio extravergine di oliva  
Aglio fresco q.b  
Sale q.b

### Preparazione

1. Lessare il farro al dente
2. Soffriggere l'aglio in un filo d'olio extravergine di oliva dove verranno aggiunti i piselli e gli asparagi. Fare insaporire per qualche minuto
3. Aggiungere il pepe bianco
4. In una ciotola mescolare il farro ai piselli ed asparagi
5. Tritare l'erba cipollina e aggiungerla all'insalata.



*Porta colore e freschezza nella tua alimentazione,  
i minerali e le vitamine saranno tuoi alleati.*

## Insalata di riso rosso integrale



**Difficoltà: facile**



**Durata: 50 minuti**



**Cottura 35 minuti**



### Ingredienti per 1 persona

**60 g di riso rosso integrale (basmati)**  
**20 g di zucchine verdi**  
**20 g di pomodori**  
**10 g di melanzane**  
**10 g di carote**  
**10 g di carciofi**  
**5 g cipolle**  
**Prezzemolo q.b**  
**10/20 g di Olio extravergine di oliva**  
**Sale q.b**

### Preparazione

1. In una ciotola unire i pomodori maturi tagliati a cubetti, le zucchine, le carote tagliate a rondelle le melanzane grigliate a striscioline, i carciofi a spicchi ed i funghi a fettine.
2. Condire con un cucchiaino di olio e prezzemolo quindi lasciare macerare per circa 10 minuti.
3. Lessare il riso e passarlo sotto l'acqua corrente.
4. Unire e condire il tutto.



*Porta l'estate ed il mare nella tua nutrizione*

# Penne fredde integrali al pomodoro crudo e gamberi



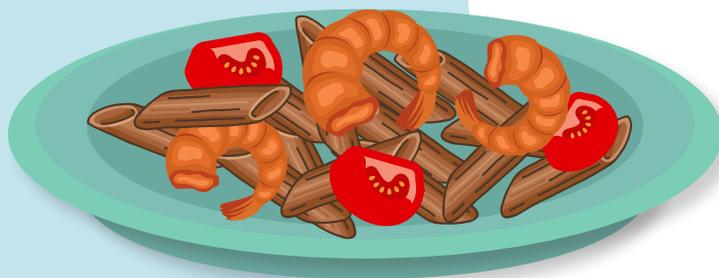
**Difficoltà: facile**



**Durata: 20 minuti**



**Cottura 10 minuti**



## Ingredienti per 1 persona

**80 g pasta integrale**

**80 g pomodori**

**60 g di gamberi**

**Basilico q.b**

**10/20 g di Olio extravergine di oliva**

**Sale q.b**

## Preparazione

1. Tagliare a dadini i pomodori maturi ed aggiungere il basilico ed un filo di olio di oliva. A piacere se volete aggiungete anche un pizzico di prezzemolo.
2. Lasciare macerare per circa 10-15 minuti.
3. Preriscaldare bene una padella, versare e gamberi puliti e tagliati e scottarli per circa 1 minuto fino a quando il liquido in padella si sarà asciugato.
4. Lessare le penne, scolarle e passarle velocemente sotto l'acqua corrente fredda, condirle poi con tutti gli ingredienti.



*Stanco dei soliti piatti freddi? Non è mai troppo caldo per scoprirne di nuovi*

## Bulgur al curry con ceci e zucchine



**Difficoltà: facile**



**Durata: 40 minuti**



**Cottura 20-30 minuti**



### Ingredienti per 1 persona

80 g zucchine verdi  
60 g di bulgur  
40 g di cipollotto  
30 g di ceci cotti  
10/20 g di Olio extravergine di oliva  
Curry in polvere q.b  
Scorza di limone q.b  
Menta in foglie q.b  
Sale q.b

### Preparazione

1. Mettere a bollire l'acqua ed aggiungere un pizzico di sale.
2. Riporre il bulgur in una boule di vetro e versarvi sopra l'acqua coprendolo, mettere un coperchio e lasciare riposare fino a che tutta l'acqua non verrà

completamente assorbita (20-30 minuti).

3. Nel frattempo mondare le zucchine ed i cipollotti, tagliando le prime a cubetti e tritando i cipollotti.
4. In una padella antiaderente versare un filo d'olio extravergine d'oliva e il trito di cipollotti. Farli rosolare per qualche minuto e poi versare le zucchine, lasciando cuocere finché non saranno cotte.
5. A questo punto aggiungere i ceci già cotti, il curry e fare insaporire il tutto ancora qualche minuto prima di spegnere.
6. Versare le zucchine ed i ceci al curry nella ciotola con il bulgur ed amalgamare bene il tutto.
7. Servire l'insalata di bulgur con la scorza di limone e le foglioline di menta.





*[www.womencare.it](http://www.womencare.it)*

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

© 2019-2022 GlaxoSmithKline S.p.A. All Rights Reserved.

GlaxoSmithKline S.p.A. unipersonale con sede in Viale dell'Agricoltura 7, Verona - società sottoposta all'attività di direzione e coordinamento di GSK plc

Reg. Imprese di Verona, codice fiscale e partita IVA n. 00212840235 - cap.soc. interamente versato Euro 65.250.000.

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-DST-OGM-220001 19 luglio 2022

