

PER TORNARE IN FORMA E VIVERE MEGLIO

Mangia Sano con Gusto



Chiara Caldarelli
Nutrizionista



BOCCONCINI DI POLLO AL CURRY

PROCEDIMENTO

Cuoci i bocconcini in una padella a fuoco lento, aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo vegetale.

Quasi a cottura ultimata aggiungi un cucchiaino di curry, un cucchiaio di olio evo e un pizzico di sale.



I bocconcini sono pronti, facili e veloci



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL
PIANO NUTRIZIONALE

by Chiara Caldarelli

WWW.CHIARACALDARELLI.IT





RISOTTO CON CREMA DI CARCIOFI

PROCEDIMENTO

Pulite e tagliate i carciofi a spicchi e fateli cuocere in una padella con un cucchiaino di olio evo, uno spicchio d'aglio e se vi piace anche del peperoncino o pepe. Aggiungete, durante la cottura, un pò di brodo vegetale precedentemente preparato. Quasi a fine cottura sfumate i carciofi con un goccio di vino bianco. Dopo la cottura potete frullarli fino a formare una crema.

Iniziate ora la cottura del riso bianco per risotti in una pentola, utilizzando sempre il brodo vegetale. Quasi a cottura ultimata aggiungete al riso un pizzico di sale, la crema di carciofi e un cucchiaino di Philadelphia. Se volete contenere le calorie, utilizzate il Philadelphia light.



MENO DI 40 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL
PIANO NUTRIZIONALE

by Chiara Caldarelli

WWW.CHIARACALDARELLI.IT





RISOTTO CON TONNO E PISELLI

PROCEDIMENTO

In una padella metti i pisellini ancora surgelati e ricoprili con acqua, aggiungi sale e pepe e metti il coperchio. Porta a bollire a fiamma alta, poi abbassa il fuoco e scopri leggermente la padella, fai cuocere finché l'acqua non si sarà asciugata.

In un tegame metti a bollire l'acqua per il riso e fallo cuocere per il tempo indicato sulla confezione. A cottura ultimata scolalo e mettilo in una terrina, aggiungi i pisellini e una scatoletta di tonno al naturale, oppure sott'olio ma ben sgocciolato! Mescola bene e se vuoi aggiungi un cucchiaino di olio extra vergine. Buon appetito!



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL
PIANO NUTRIZIONALE

by Chiara Caldarelli

WWW.CHIARACALDARELLI.IT





TORTIGLIONI FUNGHI E PROSCIUTTO COTTO

PROCEDIMENTO

Cubetta i funghi e mettili in una padella con il coperchio. Fai cuocere a fiamma vivace finché non si asciugua tutta l'acqua che tirano fuori i funghi. Aggiungi mezzo bicchiere di vino bianco e fai evaporare.

Cuoci la pasta e aggiungi un mestolo di acqua di cottura ai funghi, quindi aggiusta di sale e pepe e aggiungi il prosciutto cotto a dadini. A metà cottura metti la pasta in padella, aggiungi ancora acqua di cottura e saltala finché non sarà cotta. Spolvera con prezzemolo tritato e... Buon Appetito!



MENO DI 20 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL
PIANO NUTRIZIONALE

by Chiara Caldarelli

WWW.CHIARACALDARELLI.IT





BOCCONCINI DI MAIALE

PROCEDIMENTO

Tagliate a cubetti 2 patate, 2 carote, mezza cipolla, e una costina di sedano, qualche fogliolina di prezzemolo, un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio.

Fate cuocere il tutto insieme ai bocconcini di maiale, a fuoco lento con un cucchiaio di olio evo, ed un pizzico di sale e pepe, aggiungendo un mestolo di acqua di tanto in tanto per evitare che si asciughi troppo e aderisca in padella. Sfumate a metà cottura con un goccio di vino bianco.

Se volete ridurre i tempi di cottura, potete utilizzare la cottura in pentola a pressione, così da mantenere inalterati, anche tutti i componenti nutritivi degli alimenti.



MENO DI 15 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL
PIANO NUTRIZIONALE

by Chiara Caldarelli

WWW.CHIARACALDARELLI.IT





BOCCONCINI DI POLLO ALLA PAPRIKA

PROCEDIMENTO

In un pentolino prepara un po'di brodo con un dado e due cucchiaini di paprika. Passa i bocconcini di pollo nella farina e mettili in un tegame con un mestolo di vino bianco e fai evaporare a fiamma alta. Quindi aggiungi il brodo fin quasi a ricoprire la carne e aggiusta di sale e pepe. Fai cuocere per 10/15 minuti girando molto spesso. Quando il brodo si sarà asciugato e si sarà formata una cremina spengi il fuoco e i tuoi bocconcini alla paprika sono pronti!



MENO DI 25 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL
PIANO NUTRIZIONALE

by Chiara Caldarelli

WWW.CHIARACALDARELLI.IT





BOCCONCINI DI POLLO AL CURRY

PROCEDIMENTO

Cuoci i bocconcini in una padella a fuoco lento, aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo vegetale.

Quasi a cottura ultimata aggiungi un cucchiaino di curry, un cucchiaio di olio evo e un pizzico di sale.



I bocconcini sono pronti, facili e veloci



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL
PIANO NUTRIZIONALE

by Chiara Caldarelli

WWW.CHIARACALDARELLI.IT





FRITTATA DI CARCIOFI

PROCEDIMENTO

Pulisci 2 carciofi eliminando le foglie più dure e mettili a bagno con acqua e limone.

Sciacquali bene e tagliali a spicchi. Mettili in pentola a pressione e aggiungi un bicchiere di acqua. Aggiusta di sale e pepe. Chiudi la pentola e fai cuocere per 10 minuti dal fischio della valvola.

In una ciotola sbatti 4 uova con sale e pepe poi aggiungi i carciofi cotti nella pentola a pressione e mescola bene. Rivesti una teglia con carta forno e versa le uova. Cuoci in forno preriscaldato per 10/15 minuti.



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL
PIANO NUTRIZIONALE

by Chiara Caldarelli

WWW.CHIARACALDARELLI.IT





FILETTI DI MERLUZZO AL POMODORO

PROCEDIMENTO

In un padellino fai soffriggere uno spicchio di aglio con un cucchiaino di olio extra vergine, quando l'aglio diventa dorato togliilo e aggiungi un mestolo di polpa di pomodoro, aggiusta di sale e pepe e aggiungi una spolverata di prezzemolo tritato, fai bollire 5/10 minuti a fuoco basso.

Adagia il filetto di merluzzo su una teglia rivestita con carta forno, condiscilo con un pizzico di sale e pepe e ricoprilo delicatamente con il sughetto preparato. Spolvera la superficie con pangrattato e, se ti piace, aggiungi ancora un po'di prezzemolo tritato. Cuoci in forno a 180° per 10 minuti circa. A cottura ultimata se vuoi aggiungi un cucchiaino di olio extra vergine.



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL
PIANO NUTRIZIONALE

by Chiara Caldarelli

WWW.CHIARACALDARELLI.IT





FILETTI DI PLATESSA CON PANATURA LIGHT

PROCEDIMENTO

Prendete i filetti di platessa e passateli nel pangrattato sù entrambe i lati, metteteli in una padella antiaderente (o in una teglia con carta forno se volete cuocerli nel forno), aggiungete un pizzico di sale, pepe e un cucchiaino di olio evo.

Cuoceteli a fuoco lento, girando i filetti a metà cottura fino a formare una crosticina croccante e dorata sù entrambe i lati.

Ecco fatto, il piatto è pronto!



MENO DI 30 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL
PIANO NUTRIZIONALE

by Chiara Caldarelli

WWW.CHIARACALDARELLI.IT





SALMONE IN CROSTA DI PATATE AL FORNO

PROCEDIMENTO

Pulite e tagliate a rondelle sottili le patate. Adagiate un primo strato di patate sù una teglia ricoperta da un foglio di carta da forno. Prendete i filetti di salmone fresco e, dopo averli lavati con l'acqua, poneteli sul primo strato di patate.

Ricoprite il filetto di salmone con un altro strato di patate e insaporite con un pizzico di sale, un cucchiaino di olio evo e aromatizzate il piatto con le spezie che preferite, come pepe, peperoncino e rosmarino. Infornate a 200°C per almeno 30 Min. Buon appetito!



MENO DI 40 MINUTI



PORZIONI IN BASE AL
PIANO NUTRIZIONALE

by Chiara Caldarelli

WWW.CHIARACALDARELLI.IT



E adesso, tocca a te.

Tornare in forma con un piano alimentare non è sempre facile, lo so. Come ogni percorso può essere faticoso, specie all'inizio, ma scoprirai con il tempo che mangiare sano e vivere una vita attiva, sono le strade più naturali per ritrovare il tuo benessere.

E se hai bisogno di aiuto, la mia esperienza è al tuo servizio.

Buon Cammino.

Chiara



T. +39 3386671827

E. nutrizionistacc@gmail.com

WWW.CHIARACALDARELLI.IT

