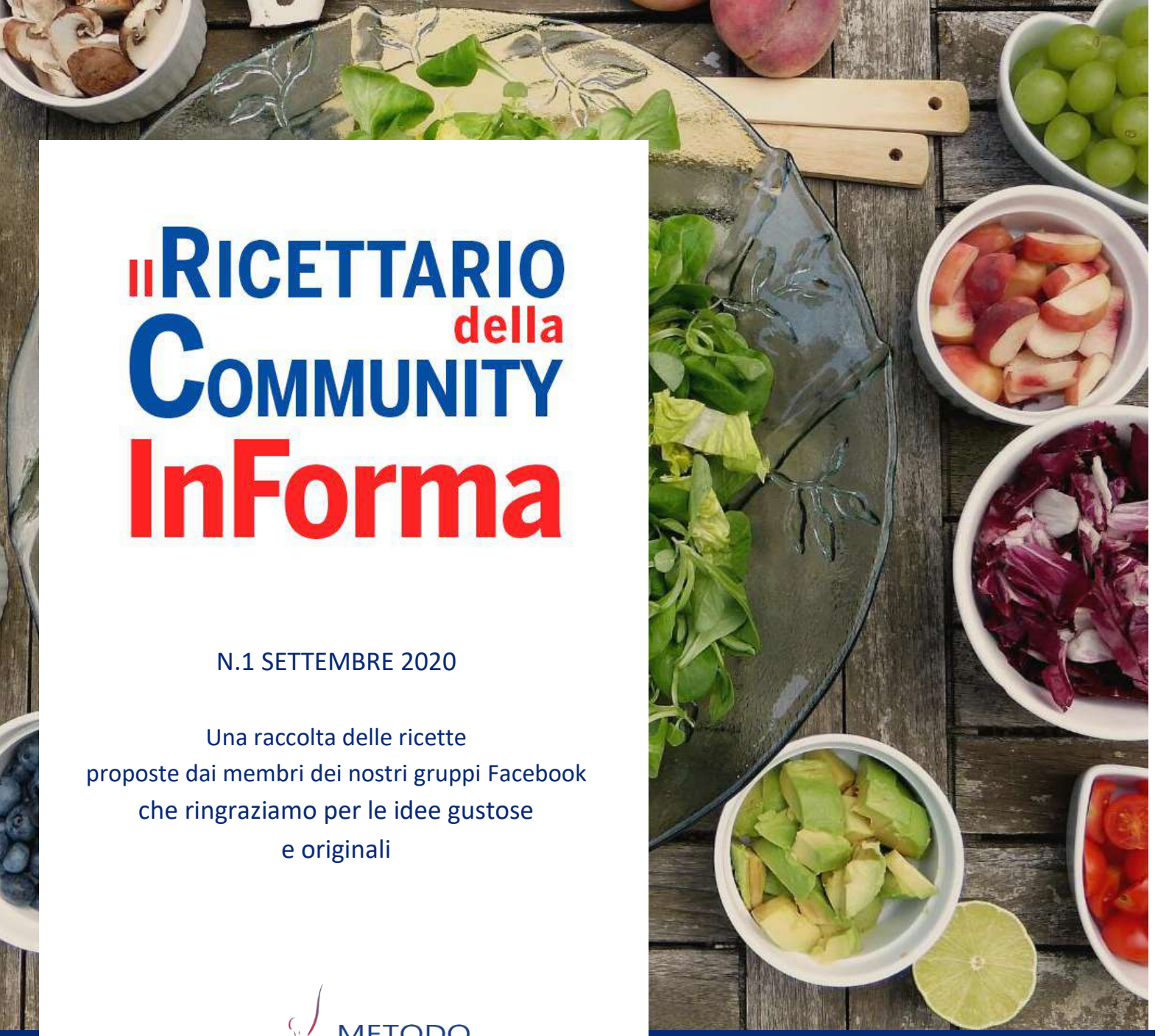

Il RICETTARIO della COMMUNITY InForma

N.1 SETTEMBRE 2020

Una raccolta delle ricette
proposte dai membri dei nostri gruppi Facebook
che ringraziamo per le idee gustose
e originali

METODO IN FORMA

RICETTE COMPATIBILI CON TUTTE LE FASI

RICETTE PER IL MANTENIMENTO

Per scoprire tante altre ricette iscriviti ai nostri gruppi:
Dimagrire col Metodo InForma
(aperto a tutti)
I Love InForma
(solo per i clienti)

INSALATA DI RISINO

Ingredienti per una persona

- **1 busta di risino**
- **300gr di cetrioli**
- **200gr di pomodori**
- **1 uovo sodo**

Preparazione
Mettere 2 pentole con acqua sul fuoco. Una ci servirà per il riso, l'altra per l'uovo sodo.
Inseriamo nella padella più piccola il nostro uovo fresco e appena l'acqua bolle prendiamo il tempo. 8 minuti saranno sufficienti per l'uovo.

Mentre aspettiamo che l'acqua per il risino bolla, iniziamo a preparare gli altri ingrendienti.
Puliamo bene i cetrioli, priviamoli della buccia e tagliamoli a cubetti.
Facciamo la stessa cosa con i pomodorini.

L'acqua bolle, allora un pizzico di sale grosso e poi versiamo il risino aspettando la sua cottura (20 minuti circa).

Suggerimenti
Emulsionare un cucchiaio di salsa al basilico con olio, sale e peperoncino.

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Milena A.

VELLUTATA DI FINOCCHIO E CURCUMA

Ingredienti per una persona

- **300 gr di finocchi**
- **200 ml di acqua circa**
- **50 gr Crostino Classico**
- **1 cc di curcuma**
- **1 CC di olio EVO**
- **1 pz di sale**

Preparazione

Per preparare questo piatto caldo iniziamo nel mettere una pentola di acqua calda sul fuoco. Non appena bolle saliamola ed inseriamo i nostri finocchi lavati e tagliati in quarti.

Basteranno una ventina di minuti, ora tiriamoli fuori dall'acqua e potremo o passarli con il passino o frullarli. Aggiungiamo acqua al composto in base alla consistenza che vogliamo ottenere. Prima di chiudere il piatto aggiungiamo il cucchiaino di curcuma e aggiustiamo di sale.

Impiattiamo la vellutata con un fino di olio a crudo e il Crostino Classico del Metodo InForma.

Buon appetito!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Adatto a tutte le fasi e a tutti i programmi del Metodo InForma

Un contributo di Marty N.

HAMBURGER VEGANO

Ingredienti per una persona

- 80 gr di lenticchie
- 200 gr di zucchine
- 70 gr di pomodorini
- 1 cucchiaio di olio evo
- Sale q.b.

Preparazione

Mettere una pentola d'acqua sul fuoco e attendere l'ebollizione. A questo punto versare il quantitativo di lenticchie desiderato.

Nel frattempo che si aspetta la cottura lavare bene le zucchine e tagliarle a striscioline fine. Una volta finito questo procedimento passare le zucchine in padella con poco olio e aromi e spezie a piacere e i pomodorini.

Una volta pronte le lenticchie prendiamo un colino e scoliamole bene. A questo punto è necessario passare con un passatutto e fare in modo che diventi una poltiglia.
Compattiamo le lenticchie dandogli la forma di un hamburger aggiungendo spezie a piacere.

Una volta pronto il nostro hamburgher torniamo ad occuparci delle zucchine che nel frattempo hanno finito di cuocere.

Non ci resta che impiattare.
Come tocco finale, anche per dare un po' di colore al piatto, possiamo aggiungere dei pomodorini pachino crudi (nella quantità indicata della ricetta) e completare l'impiattamento.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Isabella C.

PIZZA FINTA

Ingredienti per una persona

- 400 gr di zucchine
- 30 gr di pomodorini
- 30 gr di rughetta
- 30 gr di gamberetti freschi
- 1 albume
- 1 CC di olio EVO
- Succo ¼ di limone
- Sale q.b.

Preparazione

Per prima cosa lavare bene le zucchine.
Per poter dare la forma di una pizza al piatto sarà necessario tritare le zucchine molto finemente. Meglio farlo con una grattugia a maglie larghe. Mettiamo il composto su uno scolino e lasciamo scolare l'acqua di vegetazione per circa ½ ora. Infine, strizziamo bene.
Mettiamo tutto in una ciotola e aggiungiamo l'albume, un pizzico di sale e amalgamiamo bene il tutto.
Ora siamo pronti a stendere il vostro impasto su carta forno e inforniamo per una decina di minuti a 200°C.
Nel frattempo possiamo preparare gli ingredienti per farcire la nostra pizza: sciacquiamo bene la rughetta e i pomodorini che andranno tagliati a dadini.
Prendiamo i gamberetti, sgusciamoli e priviamoli di testa ed intestino. Ora possiamo bollirli per qualche minuto in acqua già salata. Una volta pronti scolateli e conditeli con un cucchiaio di olio a crudo e il succo di limone.

Una volta che la nostra base sarà tiepida stacchiamola dalla carta ed adagiamola su un piatto.
Ora siamo pronti per condirla e gustarla!

Buon appetito InForma!

Suggerimenti

Al momento di amalgamare l'albume con le zucchine potete aggiungere delle spezie a piacimento tipo: pepe, curcuma o peperocino.

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Adatto a tutte le fasi e a tutti i programmi del Metodo InForma

Un contributo di Sara S.

BISCOTTI RUSTICI

Ingredienti per una persona

- 300 gr di farina di farro
- 50 gr di farina integrale
- 70 gr di acqua
- 70 gr di latte vegetale
- 60 gr di zucchero di canna o integrale grezzo
- 1 scorza di limone bio
- ½ bustina di limone

Preparazione

La preparazione di questi sfiziosi dolcetti è molto semplice.

Prendiamo tutte le polveri e mettiamole all'interno di una planetaria. Azioniamo la frusta ed iniziamo ad inserire a filo tutti i liquidi.

Assicuriamoci che tutti gli ingredienti si amalgamino bene e aggiungiamo la scorza grattugiata di un limone.

Mescoliamo fino ad ottenere un composto elastico, ma un po' appiccicoso.

Una volta pronto possiamo iniziare a fare delle palline che metteremo su di una carta da forno.

Inforniamo a 180°C in forno già caldo per 15 minuti massimo.

Buon appetito InForma!

Suggerimenti

È possibile conservare i nostri biscotti rustici all'interno di un canovaccio da adagiare all'interno di una scatola di latta.

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Edry F.

NOODLES CON ZUCCHINE GRATINATE

Ingredienti per una persona

- **300 gr di zucchine**
- **100 gr di Noodles (Pasta Shirataki di Konjac)**
- **50 gr Keto pangrattato**
- **1 spicchio d'aglio**
- **1 CC olio EVO**
- **Peperoncino q.b**
- **Sale q.b**

Preparazione

Per iniziare a preparare questo delizioso piatto che ci offre una nota di croccantezza proprio grazie al nostro pangrattato chetogenico, mettiamo subito in ammollo la nostra dose di spaghetti per farli rinvenire in acqua. Attendiamo finché non si saranno reidratati per bene. Nel frattempo occupiamoci delle zucchine.

Laviamole per bene, dopodiché tagliamole a cubetti abbastanza grossolani. Lasciamo riposare i nostri dadini su di uno scolino per circa una mezz'oretta in modo che la zucchina possa perdere la sua acqua di vegetazione.
Una volta fatto questo possiamo dorarli con il nostro Keto pagrattato, aggiungere un pizzico di sale e infornare le zucchine che avremo messo su di una teglia con carta da forno, a 200°C per circa 20 minuti.
Mettiamo una padella antiaderente sul fuoco e scaldiamola bene. Aggiungiamo dell'acqua e poi il nostro cucchiaio di olio Extra Vergine di Oliva. Aggiungiamo lo spicchio d'aglio e il peperoncino se lo gradite.

Versiamo i nostri spaghetti nella padella, giusto due minuti, affinche prendano sapore e si riscaldino. Aggiungiamo un pizzico di sale anche qui.

Togliamo le zucchine dal forno e versiamole in una ciotola abbastanza capiente che ci permetta di poter amalgamarle con gli spaghetti.
Benissimo, adesso siamo pronti ad aggiungere la pasta e mescolare il tutto.
Il piatto è pronto.
Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Adatto a tutte le fasi e a tutti i programmi del Metodo InForma

Un contributo di Maria Chiara N.

FUNGHI CON DADOLATA DI ZUCCHINE

Ingredienti per una persona

- **300 gr di funghi champignon**
- **200 gr di zucchine**
- **50 gr Keto pangrattato**
- **1 spicchio d'aglio**
- **1 CC olio EVO**
- **Sale q.b**
- **Prezzemolo q.b.**

Preparazione

Prima di tutto, occupiamoci dei funghi. Spazzoliamoli e priviamoli del gambo che potremo fare a dadini molto piccoli e metterli in una ciotola.

Adesso laviamo le zucchine e tagliamole a dadi un po' più spessi. Versiamoli nella stessa ciotola dei funghi. Adesso possiamo aggiungere sale, prezzemolo tritato e i 50gr del nostro pangrattato. Mescoliamo bene il tutto e aggiungiamo un cucchiaio d'olio.

Spolveriamo con un pizzico di sale anche i nostri funghi.
Ora siamo pronti per farcire i nostri cappelli. Accendiamo il forno a 200°C ed inforniamo.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Maria Chiara N.

PANE PROTEICO

- **300 gr Impasto Proteico**
- **180 gr acqua**
- **10 gr lievito di birra**
- **1 CC olio EVO**
- **Sale 1 pz**

Preparazione

La preparazione del nostro pane proteico è molto semplice.

Per prima cosa facciamo sciogliere il lievito di birra con un po' di acqua tiepida in un bicchiere.

Prendiamo una ciotola ed inseriamo i 300gr di impasto proteico. Aggiungiamo il lievito sciolto e la restante acqua. Adesso anche l'olio e un pizzico di sale.

Mescoliamo bene il tutto fino a che tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati. A questo punto, ponete il vostro pane in lievitazione, forno spento con la luce accesa per minimo 1 h e mezza.

Trascorso il tempo di lievitazione possiamo formare un panetto e disporlo su di una teglia con carta forno. Facciamo un taglio longitudinale.

Infornamo a 250°C per 25 minuti circa. A questo punto manca l'ultimo passaggio che è quello di abbassare il forno a 180°C per altri 20-25 minuti.

Ora possiamo toglierlo dal forno ed adagiarlo su di un tagliere.

Se non resistete potete dargli il primo morso, altrimenti va lasciato freddare.

Buon appetito InForma!

Suggerimenti

È possibile tagliarlo a fette e congelarlo.

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Adatto a tutte le fasi e a tutti i programmi del Metodo InForma, nella misura di 30gr nelle prime fasi, mentre 50gr in fase mantenimento.

Un contributo di Maria Paola M.

PANE DOLCE AI FRUTTI ROSSI

Ingredienti per 6-8 persone

- 140 gr ZeroSugar
- 100 gr olio di semi
- 3 uova
- 250 gr di Impasto proteico
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina
- 1 cc di cannella in polvere
- 1 yogurt total fage 0% di grassi
- 170 gr di frutti rossi disidratati (bacche di Goji, mirtilli, more, ribes)
- Zucchero a velo di canna q.b.

Preparazione

Con uno sbattitore elettrico iniziamo a lavorare ZeroSugar con l'olio di semi, aggiungiamo le uova e sbattere fino ad ottenere un composto leggermente schiumoso.
Adesso possiamo aggiungere le altre polveri, quindi: farina, lievito, vanillina e cannella.
Facciamo amalgamare bene il tutto, dopodiché aggiungiamo lo yogurt greco. Per ultimi aggiungiamo i frutti rossi secchi, amalgamare bene con una paletta in silicone.
Versiamo il composto ottenuto su di uno stampo da plumcake, inforniamo a 180°C per 50-60 minuti.
Controlliamo spesso perché la cottura dipende dal tipo di forno.
Una volta cotto tiriamolo fuori dal forno, togliamolo dallo stampo e lasciamolo freddare.
Prima di servirlo aggiungiamo dello zucchero a velo di canna.
Buon appetito InForma!

Suggerimenti

È possibile tagliarlo a fette e congelarlo.

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento nella misura di 50gr.

Un contributo di Edry F.

FRITTATA CON FINOCCHI E POMODORINI FRESCHI

Ingredienti per una persona

- 1 uovo
- 250 gr di finocchi
- 100 gr di pomodorini pachino
- Sale 1 pz
- Olio EVO 1 CC
- Foglie di basilico q.b.

Preparazione

Spacchiamo i finocchi in quattro e lasciamoli a bagno per qualche minuto, quindi sciacquiamoli bene sotto l'acqua corrente.
Ora prendiamo una mandolina e tagliamo i finocchi a listarelle.
Allo stesso modo occupiamoci anche dei pomodorini, laviamoli, spacchiamoli a metà e saliamo.
Nel frattempo mettiamo a bollire l'acqua che utilizzeremo per bollire i nostri finocchi.
Una volta fatto questo passaggio tiriamo fuori i finocchi dall'acqua e versiamoli in una padella. Non tutti, un ciuffetto lasciamolo da parte per la decorazione.
Aggiustiamo di sale e aggiungiamo il nostro cucchiaio d'olio. Versiamoci subito l'uovo che avremo precedentemente sbattuto e salato (potete aggiungere anche un pizzico di pepe e noce moscata se lo preferite).
A questo punto rigiriamo il nostro uovo con l'aiuto del coperchio della pentola.
La nostra frittata è pronta e possiamo impiattare.
Aggiungiamo un tocco di colore con alcune foglioline di basilico e un ciuffetto di finocchi crudi che avevamo lasciato da parte per dargli quella nota di croccantezza.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Adatto a tutte le fasi e a tutti i programmi del Metodo InForma

Un contributo di Emanuela E.

POMODORI RIPIENI

Ingredienti per una persona

- 50 gr pane di segale raffermo
- 150 gr di pomodori cuore di bue
- ½ cc di aglio in polvere
- 1 CC olio EVO
- Foglie di basilico q.b.

Preparazione

Per iniziare a preparare i nostri pomodori ripieni per prima cosa occupiamoci del pane. Facciamoci aiutare da un mixer con le lame per ridurre tutto in polvere, altrimenti, se non ce lo abbiamo possiamo utilizzare la classica grattugia a mano.

Non sarà necessario ridurre tutto in polvere finissima, anche ridotto in maniere grossolana andrà bene. Dipende da voi e dalla consistenza che ritenete ottimale.

A questo punto iniziamo ad aromatizzare il nostro pane con olio e prezzemolo.

Potremmo anche aggiungere qualche gocciolina di limone per dare quella nota di freschezza al piatto. Dipende dai gusti.

Adesso occupiamoci dei pomodori. Laviamoli sotto acqua corrente e aiutiamoci con un cucchiaio per privarli di parte della buccia interna e dei semini.

Se preferite potete prendere un colino e con un cucchiaio vi aiutate per far uscire il succo dalla polpa e i semini che abbiamo scartato, altrimenti versate tutto all'interno come nel nostro caso. Mescoliamo bene e aggiustiamo di sale. Ricordiamoci di salare anche i fondi dei nostri pomodori che altrimenti risulterebbero slegati di sapore dalla farcia.

A questo punto non ci rimane che unire il tutto ed infornare per 10-12 minuti a forno preriscaldato a 200°C.

Buon appetito InForma!

Suggerimenti

Se volete velocizzare la preparazione della ricetta è possibile utilizzare Keto pangrattato del centro già tritato.

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Emilia D.G.

MUFFIN DI ZUCCHINE

Ingredienti per una persona

- **180 gr zucchine**
- **1 uovo**
- **100 gr pomodorini freschi**
- **Peperoncino q.b.**
- **Olio Evo 1 CC**
- **1 pz di sale**

Preparazione

Iniziamo a preparare i muffin lavando le zucchine.

Ora tritiamole aiutandoci con una grattugia a maglie larghe. Fatto questo lasciamole riposare su di un colino per un'ora con un pizzico di sale per fargli perdere un po' d'acqua.

Adesso versiamo tutto su di una ciotola e aggiungiamo un uovo e un po' di peperoncino in polvere al composto. Amalgamiamo bene il tutto.

Siamo pronti per mettere i nostri muffin in forno per circa 15 minuti a 200°C.

Intanto che aspettiamo prepariamo i nostri pomodorini. Laviamoli e tagliamoli a metà. Aggiungiamo un pizzico di sale e un cucchiaio di Olio Extra Vergine di Oliva.

Buon appetito In Forma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Adatto a tutte le fasi e a tutti i programmi del Metodo InForma

Un contributo di Milena A.

BARRETTE AI CEREALI, NOCI E CIOCCOLATO

Ingredienti per 6 persone

- 180 gr fiocchi di avena
- 50 gr burro
- 6 cc ZeroSugar
- 80 gr noci
- 2 CC miele
- 100gr di cioccolato fondente

Preparazione

Prendiamo un tagliere e con un coltello tritiamo grossolanamente il cioccolato fondente e le noci.

Adesso prendiamo una ciotola e versiamoci il composto appena tritato e i fiocchi d'avena.

Nel frattempo sciogliamo il burro con lo zucchero e il miele. Non appena tiepido, aggiungiamolo alla ciotola con gli altri ingredienti. Mescoliamo bene con una spatola di silicone.

Siamo pronti per versare il tutto su di una taglia rettangolare con carta forno. A questo punto mettiamo la teglia in frigo per un paio d'ore per far sì che il composto si rapprenda e diventi duro.
Dividiamolo a metà e poi ricaviamo 10 barrette che avranno una misura approssimativa di circa 10 x 3 cm.

Suggerimenti

È possibile conservarle in frigo per 1 settimana o anche tenerle in freezer e consumarle anche in un periodo più lungo.
Potete sostituire le noci con qualsiasi altro tipo di frutta secca: mandorle, nocciole ecc.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento nella misura di 50gr.

Un contributo di Antonella S.

HAMBURGER CON PIADINA PROTEICA

Ingredienti per una persona

- **120 gr di carne di vitello macinata**
- **200 gr di bietole**
- **1 cc Maionese (Salse zero calorie)**
- **50 gr Piadina Proteica**
- **1 CC olio EVO**
- **1 pz di sale**
- **1 pz di pepe**
- **Noce moscata q.b.**

Preparazione

Per la preparazione del nostro piatto, partiamo dalla carne dei nostri mini hamburger. È sempre consigliabile prendere la carne dal nostro macellaio di fiducia e ancora meglio prepararsi gli hamburger in casa piuttosto che prenderli già fatti.

Ricordiamoci, inoltre, di non prendere il macinato già pronto, ma di farci tagliare un pezzo di manzo e farcelo macinare. Una volta che abbiamo la proteina principale del nostro piatto mettiamola in una ciotola, aggiungiamo un pizzico di sale, pepe e noce moscata e mescoliamo. Lasciamo riposare in frigo per una mezz'oretta.

Nel frattempo sciacquiamo le foglie della bietola e mettiamole a cuocere dentro acqua bollente e salata. Una volta cotta, lasciamola scolare e una volta fredda striziamola ben bene.

Adesso possiamo tornare ad occuparci dei nostri mini hamburger e dargli la tipica forma a panetto schiacciato per poi metterli in una padella antiaderente molto calda.

Cuociamo i nostri mini hamburger 2 minuti su ciascun lato. Aggiungiamo dell'acqua se ce n'è bisogno. Adagiamo i mini hamburger sulla nostra Piadina Proteica, farciamo con la bietola e un cucchiaio di Maionese.
Buon appetito InForma!

Suggerimenti

Possiamo conservare la nostra bietola facendo delle palline e mettendole in congelatore.

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Adatto a tutte le fasi e a tutti i programmi del Metodo InForma

Un contributo di Laura G.

GELATO ALLA FRAGOLA

Ingredienti per 3 persone

- **300 gr fragole fresche**
- **170 gr yogurt total fage 0%**
- **6 cc ZeroSugar**

Preparazione

Niente di più semplice, salutare e veloce come questa ricetta!

Per preparare il nostro gelato bisogna lavare bene le fragole, tagliarle a metà e metterle nel congelatore. Passate circa 2 ore tiriamole fuori e frulliamole con il mixer insieme allo yogurt e a ZeroSugar. Dovremo ottenere un composto denso e liscio.

A questo punto non ci resta altro che sporzionarlo e congelarlo.

Buon appetito InForma!

In quale fase può essere consumato questo pasto?

Fase mantenimento

Un contributo di Antonella S.