



RISOTTO AI TRE CEREALI CON STRACCETTI DI POLLO, RADICCHIO ROSSO E MELA VERDE

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso parboiled e cereali (orzo e grano saraceno)

400 g di pollo disossato

400 g di radicchio rosso

400 g di mela verde

1 l di brodo di pollo

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Sale q.b.

Preparazione:

Tagliare a straccetti il pollo disossato: pulire, lavare e preparare il radicchio. Preparare il brodo di pollo, che verrà poi utilizzato per la cottura del risotto. Saltare in una padella gli straccetti di pollo spolverati con poco sale e un po' di farina.

Tostare il riso e i cereali in un tegame con olio e cipolla tritata e poi sfumarli con il vino bianco; gradatamente aggiungere il brodo di pollo e a

metà cottura unirvi il radicchio e gli straccetti.

A cottura ultimata, aggiungere la mela verde a fette.

da "In cucina con il diabete e le malattie del metabolismo" a cura della Dr.ssa Assunta Carnevale Dietista Nutrizionista

Valori nutrizionali per porzione:

Valore energetico: 526 kcal

Proteine: 30.92 g

Grassi: 11.23 g

Saturi: 1.95 g

Carboidrati: 80.34 g

Colesterolo: 60 mg

Fibra: 5.40 g



ORTAGGI RIPIENI CON PANE INTEGRALE AL PROFUMO DI ERBETTE

Ingredienti per 4 persone:

200 g di zucchine, 200 g di patate

240 g di pomodori, 200 g di peperoni gialli

100 g di peperoni verdi, 2 uova, 200 g di pane integrale, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,

4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, prezzemolo, basilico, timo e sale q.b.

Preparazione:

Lavare e tagliare in 2 parti le zucchine, le patate precedentemente sbucciate, i pomodori e i peperoni gialli, quindi scavarli con un coltello. Lavare e tagliare a cubetti i peperoni verdi, l'interno di patate e zucchine. Brasarli in padella (cuocere a fuoco lento in teglia coperta con poca acqua), separatamente. Mettere le verdure, già scavate all'interno, su teglia oleata o carta da forno separatamente e cuocere in forno a 180°C circa fino a giusta cottura. Mettere le verdure brasate in una terrina e aggiungere la mollica

di pane integrale spugnata, uova, parmigiano grattugiato, polpa di pomodoro cruda, olio e un trito di prezzemolo, basilico e timo. Riempire le verdure con il composto ottenuto e gratinare in forno per alcuni minuti. Sistemare le verdure su piatto gourmet e decorare con alcuni ciuffi di prezzemolo e qualche goccia di olio d'oliva.

da "In cucina con il diabete e le malattie del metabolismo" a cura della Dr.ssa Assunta Carnevale Dietista Nutrizionista

Valori nutrizionali per porzione:

Valore energetico: 356 kcal

Proteine: 13.75 g

Grassi: 16.93 g

Saturi: 4.55 g

Carboidrati: 39.6 g

Colesterolo: 120.4 mg

Fibra: 6.8 g