



SFORMATINO DI VERDURE AUTUNNALI CON CREMA DI PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:

100 g di zucchine
100 g di melanzane
100 g di pomodori
100 g di patate
150 g di carote
50 g di pangrattato
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Preparazione:

Tagliare e salare le zucchine, le melanzane, le patate e i pomodori a fette spesse 3 cm. Affettare le carote spesse 2 cm e sbollentarle per pochissimo tempo. Foderare di carta da forno una teglia e disporvi sopra le patate, cuocere in forno a 180°C. Cuocere il resto della verdura alla griglia. Ungere per bene gli stampi e foderarli di carote. Ultimare lo sformatino con fette di verdure già cotte e spolverare di pochissimo pangrattato.

In ultimo cuocere in forno già caldo per 10 minuti a bagnomaria.

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: 143 kcal
Proteine: 3.3 g
Grassi: 5.8 g
Saturi: 0.8 g
Carboidrati: 20.7 g
Colesterolo: 0 mg
Fibra: 3.4 g



MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA

Ingredienti per 4 persone:

2 uova
2,5 dl latte
2 cucchiaini di miele
120 g di farina
500 g di frutta mista di stagione
1/2 limone (succo)
1 ciuffo di menta

Preparazione:

Sbattere le uova con la farina e il latte, versare in padella un quarto per volta della pastella ottenuta, girandola appena è dorata. Lavare e tagliare la frutta a pezzetti e condirla con 2 cucchiaini di miele e il succo del limone, precedentemente mescolati. Farcire ogni crêpe con la macedonia, sistemarla nel piatto e decorare con una fogliolina di menta.

Valori nutrizionali per porzione:

Valore energetico: 216 kcal
Proteine: 10.6 g
Grassi: 4.58 g
Saturi: 1.68 g
Carboidrati: 35.2 g
Colesterolo: 115.64 mg
Fibra: 3.09 g