

Buon
appetito!



Le ricette
del cuore!



www.facilesentirsibene.it



[fab.facilesentirsibene](https://www.facebook.com/fab.facilesentirsibene)



[fab.facilesentirsibene](https://www.instagram.com/fab.facilesentirsibene)



Per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo è importante seguire una dieta equilibrata e fare attenzione ad alcuni cibi.

CIBI DA LIMITARE O EVITARE

Grassi saturi e grassi trans: Si trovano in alimenti come carne rossa, insaccati, burro, formaggi grassi, dolci e cibi fritti. Leggi le etichette nutrizionali per individuare i grassi trans, spesso indicati come "oli vegetali parzialmente idrogenati".

Alimenti ricchi di colesterolo: Sebbene l'effetto del colesterolo alimentare sui livelli di colesterolo nel sangue sia dibattuto, è comunque prudente limitare il consumo di uova (soprattutto il tuorlo), fegato e frutti di mare come i gamberi.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Grassi insaturi: Scegli fonti di grassi sani come l'olio d'oliva extra vergine, l'avocado, la frutta secca (noci, mandorle) e i semi (di lino, di chia).

Fibre solubili: Queste fibre, presenti in avena, orzo, legumi (fagioli, lenticchie, ceci) e frutta (mele, agrumi), aiutano a ridurre l'assorbimento del colesterolo.

Pesce ricco di Omega-3: Salmone, tonno, sardine e sgombrò contengono acidi grassi Omega-3 che sono benefici per il cuore.

Frutta e verdura: Consumane in abbondanza ogni giorno. Sono ricche di antiossidanti e fibre.

Steroli vegetali: Alcuni alimenti e bevande, come yogurt e latti vegetali, sono arricchiti con steroli vegetali, che possono contribuire a ridurre il colesterolo.

Adesso... indossa il tuo cappello da Chef
e trasforma la tua cucina nel
ristorante più salutare!

LA SALUTE IN TAVOLA
INIZIA QUI!

TONNO AL SESAMO con menta e basilico

INGREDIENTI

600 g di tonno fresco
60 g di semi di sesamo
50 g di yogurt
50 g di mandorle
5-6 foglie di menta
insalata fresca
1 mazzetto di basilico
olio extravergine d'oliva
sale



Lavate e asciugate le foglie di menta e basilico, ponetele in un mixer insieme allo yogurt, un filo d'olio, il sale, le mandorle e frullate il tutto fino ad ottenere una crema densa.

Tagliate il tonno a quadrotti piuttosto regolari, e intingerli in una ciotolina piena di semi di sesamo (bianco o nero).

Scaldare una padella e quando sarà ben calda, versate un paio di cucchiai di olio extravergine d'oliva e cuocere i trancetti di tonno ricoperti con i semi, mantenendo una fiamma molto vivace per alcuni minuti per lato. In un piatto da portata ponete la salsa al centro, adagiate sopra dell'insalata fresca e successivamente i cubotti di tonno bollenti.

Il tonno è una fonte eccellente di acidi grassi Omega-3, che sono grassi polinsaturi considerati "grassi buoni". Gli Omega-3 sono noti per i loro effetti benefici sul sistema cardiovascolare

HUMMUS DI CECI con bastoncini di verdure



INGREDIENTI

250 g di ceci lessati
2 cucchiai di succo di limone fresco
1 spicchio d'aglio piccolo
1-2 cucchiai di tahina (crema di sesamo)
4-5 cucchiai di acqua fredda
2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
Sale e paprika dolce q.b.
Verdure a scelta per l'accompagnamento
(carote, cetrioli, sedano, peperoni)

L'hummus è un'ottima alternativa ai classici paté grassi. I ceci sono ricchi di fibre solubili che aiutano a catturare il colesterolo "cattivo" e ad eliminarlo dall'organismo

In un frullatore o robot da cucina, metti i ceci lessati e scolati, il succo di limone, l'aglio e la tahina. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo.

Mentre frulli, aggiungi l'acqua fredda, un cucchiaio alla volta, fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Aggiungi l'olio extra vergine d'oliva, il sale e un pizzico di paprika dolce. Frulla ancora per pochi secondi per amalgamare tutti gli ingredienti.

Lava e taglia le verdure a bastoncini sottili.

Trasferisci l'hummus in una ciotolina e disponi i bastoncini di verdure intorno o a fianco, pronti per essere intinti.

PACCHERI INTEGRALI con zucchini, zafferano e pistacchi

Trita finemente lo scalogno e fallo appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungi le zucchine tagliate a cubetti piccoli e cuocile per circa 10-15 minuti. Sciogli lo zafferano in due cucchiai di acqua calda e aggiungilo alle zucchine.

Versa le zucchine e i ceci nel bicchiere di un frullatore. Frulla fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Aggiusta di sale e pepe.

In una padella piccola, tosta leggermente i pistacchi tritati grossolanamente per un paio di minuti, senza aggiungere olio, finché non sprigionano il loro aroma. Cuoci i paccheri in abbondante acqua salata. Scolali al dente, conservando un po' di acqua di cottura. Trasferisci la pasta nella padella, aggiungi la crema di zucchine e ceci e manteca il tutto. Se la crema risulta troppo densa, aggiungi un po' di acqua di cottura.

INGREDIENTI

paccheri integrali (o un formato di pasta simile)
2 zucchine medie
100 g di ceci lessati
1/2 scalogno
1 bustina di zafferano
30 g di pistacchi non salati
Olio extra vergine d'oliva di alta qualità
Foglioline di menta o maggiorana per guarnire
Sale fino e pepe nero q.b.



Questo piatto unisce la ricchezza di fibre della pasta integrale e dei ceci, fondamentali per il controllo del colesterolo, con la leggerezza e il sapore delle zucchine

RISOTTO AGLI AGRUMI con salmone affumicato e asparagi

INGREDIENTI

160 g di riso Carnaroli o Arborio
150 g di salmone affumicato di alta qualità
1 mazzo di asparagi
1 scalogno
1,2 litri di brodo vegetale leggero (senza dado)
1/2 bicchiere di vino bianco secco
Olio extra vergine d'oliva
Scorza di 1/2 limone biologico
1 cucchiaio di succo di limone
Sale e pepe nero q.b.



Pulisci gli asparagi e taglia le punte. Metti da parte le punte e taglia i gambi a rondelle sottili.

Trita finemente lo scalogno e fallo appassire in una pentola con un filo d'olio. Aggiungi il riso e tostalo per un paio di minuti, mescolando. Sfuma con il vino bianco e lascialo evaporare.

Aggiungi i gambi di asparagi e inizia la cottura del risotto aggiungendo un mestolo di brodo caldo alla volta, mescolando spesso. A metà cottura, unisci anche le punte di asparagi.

A cottura ultimata (circa 15-18 minuti), spegni il fuoco. Aggiungi il salmone affumicato tagliato a striscioline, la scorza e il succo di limone. Manteca energicamente con un filo d'olio extra vergine d'oliva. Aggiusta di sale e pepe.

Guarnisci con una o due striscioline di salmone affumicato, qualche punta di asparago e una spolverata di scorza di limone extra.

L'olio extra vergine d'oliva fornisce grassi sani, mentre le fibre della pasta integrale e delle verdure supportano la salute cardiovascolare.

BRANZINO AL CARTOCCIO con asparagi, limone e timo



INGREDIENTI

2 filetti di branzino
1 mazzo di asparagi verdi
1/2 limone biologico
2 rametti di timo fresco
Olio extra vergine d'oliva
Sale e pepe nero q.b.
Carta forno

Il branzino è un pesce magro, ricco di proteine e povero di grassi saturi, mentre gli asparagi e il limone aggiungono fibre, vitamine e un gusto fresco

Lava e taglia la parte finale più dura degli asparagi. Sbollentali in acqua leggermente salata per 3-4 minuti, poi scolali.

Taglia due grandi fogli di carta forno. Al centro di ogni foglio, disponi una piccola manciata di asparagi.

Adagia su ogni letto di asparagi un filetto di branzino. Condisci il pesce con un filo d'olio, sale e pepe. Aggiungi qualche fetta sottile di limone e un rametto di timo su ciascun filetto.

Chiudi i fogli di carta forno sigillando bene i bordi, formando un pacchetto a mezza luna. Assicurati che non ci siano aperture per non far uscire il vapore. Inforna i cartocci in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 15-20 minuti. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi i cartocci direttamente nei piatti.

POLPETTINE LENTICCHIE E FUNGHI con yogurt e menta

INGREDIENTI

200 g di lenticchie lessate
150 g di funghi champignon
1/2 cipolla piccola
2 cucchiaini di pangrattato integrale
1 uovo
1 spicchio d'aglio
Olio extra vergine d'oliva
Sale, pepe nero e noce moscata q.b.
Per la salsa:
150 g di yogurt greco magro,
qualche fogliolina di menta fresca, sale q.b.

Trita finemente la cipolla e l'aglio. In una padella con un filo d'olio, fai soffriggere la cipolla per qualche minuto. Aggiungi i funghi tritati finemente.

In una ciotola, schiaccia le lenticchie lessate con una forchetta. Unisci i funghi, l'uovo e il pangrattato. Aggiusta di sale, pepe e noce moscata. Mescola bene fino a ottenere un composto compatto. Con le mani inumidite, forma delle piccole polpettine o delle piccole sfere. In una padella antiaderente, scalda un filo d'olio e cuoci le polpettine a fuoco medio-basso per circa 5-7 minuti per lato, o finché non saranno dorate e cotte all'interno.

Nel frattempo, in una ciotolina, mescola lo yogurt greco con la menta tritata finemente e un pizzico di sale.

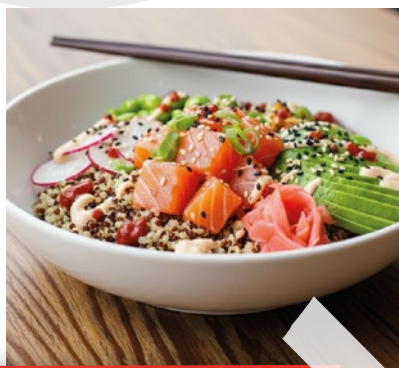
I legumi sono una scelta eccellente, ricchi di fibre che aiutano a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue.



POKE BOWL GOURMET con salmone, avocado e quinoa

INGREDIENTI

150 g di filetto di salmone fresco
100 g di quinoa
1 avocado maturo
100 g di edamame sguosciati (surgelati)
1/2 cetriolo
4-5 ravanelli
Semi di sesamo neri e bianchi q.b.
Per il condimento:
3 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di succo di lime o limone
1 cucchiaino di olio di sesamo



Il salmone è un'ottima fonte di Omega-3, l'avocado fornisce grassi insaturi "buoni", mentre la quinoa e l'edamame sono ricchi di fibre che aiutano a ridurre l'assorbimento dei grassi

Sciacqua la quinoa sotto acqua corrente. In una pentola, cuocila con 200 ml di acqua leggermente salata. Porta a ebollizione, abbassa la fiamma, copri e cuoci per circa 15 minuti, o finché tutta l'acqua non è stata assorbita. Sgrana la quinoa con una forchetta e lasciala raffreddare.

Taglia il filetto di salmone a cubetti di circa 1 cm. In una ciotola, mescola i cubetti di salmone con metà della salsa di soia e un pizzico di semi di sesamo. Sbollenta gli edamame in acqua salata per 3-4 minuti e scolali. Taglia l'avocado a cubetti, il cetriolo a rondelle sottili e i ravanelli a fettine sottili.

In due ciotole capienti, crea una base con la quinoa. Disponi sopra i vari ingredienti in modo ordinato e accattivante: il salmone marinato, i cubetti di avocado, gli edamame, le rondelle di cetriolo e le fettine di ravanello. In una piccola ciotola, mescola la restante salsa di soia con il succo di lime e l'olio di sesamo. Versa il condimento sopra ogni bowl e completa con una generosa spolverata di semi di sesamo.

MOUSSE AL AVOCADO E CIOCCOLATO e salsa di frutti rossi

INGREDIENTI

1 avocado maturo
80 g di cioccolato fondente
2 cucchiaini di sciroppo d'acero o miele
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
Un pizzico di sale
Per la salsa di frutti di bosco:
100 g di frutti di bosco misti (freschi o surgelati)
1 cucchiaino di sciroppo d'acero o miele
Succo di 1/2 limone

In un pentolino, scalda i frutti di bosco con lo sciroppo d'acero e il succo di limone. Cuoci a fuoco basso per circa 5 minuti, schiacciando leggermente i frutti con una forchetta. Lascia raffreddare.

Spezzetta il cioccolato fondente e scioglilo a bagnomaria. Lascialo intiepidire.

Taglia l'avocado a metà, e preleva la polpa con un cucchiaino. Metti la polpa in un frullatore e aggiungi il cioccolato fuso, lo sciroppo d'acero, l'estratto di vaniglia e il pizzico di sale.

Frulla il tutto per almeno 2-3 minuti, fino a ottenere un composto liscio, cremoso e senza grumi. Distribuisci la mousse in due coppette o bicchierini da dessert. Metti in frigorifero per almeno 30 minuti per farla rassodare e ricopri con la salsa.



L'avocado sostituisce il burro e le uova, mentre il cioccolato fondente e i frutti di bosco aggiungono gusto e antiossidanti.