

# **High Protein Power-Snacks – 200 ricette ricche di proteine per ogni giorno**

*Snack proteici croccanti, cremosi e sostanziosi – per energia, gusto e un'alimentazione consapevole nella vita quotidiana*



# INDICE

---

• <b>Dips &amp; Creme Salate</b>	10	• 16. Guacamole al tonno	15
• 1. Hummus proteico classico	10	• 17. Dip fiocchi di latte e pomodoro	15
• 2. Dip di quark alle erbe	10	• 18. Crema salmone affumicato e rafano	16
• 3. Crema di tonno con capperi	11	• 19. Dip ceci al curry	16
• 4. Dip avocado e yogurt	11	• 20. Crema spalmabile quark e senape	16
• 5. Hummus di barbabietola con feta	11	• <b>Barrette Proteiche &amp; Bocconcini</b>	17
• 6. Crema spalmabile salmone e formaggio fresco	12	• 21. Barretta proteica cioccolato e arachidi	17
• 7. Dip di Edamame	12	• 22. Energyballs all'avena senza cottura	17
• 8. Dip di fagioli bianchi e aglio	12	• 23. Barretta cocco e mandorle	18
• 9. Crema di pollo al curry	13	• 24. Bocconcini proteici al cioccolato	18
• 10. Tzatziki greco	13	• 25. Barretta burro di arachidi e banana	18
• 11. Dip piccante quark e peperoni	13	• 26. Energyballs mirtilli rossi e mandorle	19
• 12. Crema di melanzane e noci	14	• 27. Barretta proteica ai semi di zucca	19
• 13. Dip di insalata di uova	14		
• 14. Dip di lenticchie al cumino	14		
• 15. Crema formaggio fresco ed erba cipollina	15		

• <b>Dips &amp; Creme Salate</b>	10	16
• 1. Hummus proteico classico .....	10	
• 2. Dip di quark alle erbe .....	10	16
• 3. Crema di tonno con capperi .....	11	
• 4. Dip avocado e yogurt .....	11	16
• 5. Hummus di barbabietola con feta ..	11	
• 6. Crema spalmabile salmone e formaggio fresco	12	16
• 7. Dip di Edamame .....	12	
• 8. Dip di fagioli bianchi e aglio .....	12	17
• 9. Crema di pollo al curry .....	13	
• 10. Tzatziki greco .....	13	17
• 11. Dip piccante quark e peperoni .....	13	
• 12. Crema di melanzane e noci .....	14	18
• 13. Dip di insalata di uova .....	14	
• 14. Dip di lenticchie al cumino .....	14	18
• 15. Crema formaggio fresco ed erba cipollina	15	
• 16. Guacamole al tonno .....	15	19
• 17. Dip fiocchi di latte e pomodoro ...	15	
• 18. Crema salmone affumicato e rafano		19
• 19. Dip ceci al curry .....		20
• 20. Crema spalmabile quark e senape		20
• <b>Barrette Proteiche &amp; Bocconcini</b>	17	
• 21. Barretta proteica cioccolato e arachidi		17
• 22. Energyballs all'avena senza cottura		17
• 23. Barretta cocco e mandorle .....		18
• 24. Bocconcini proteici al cioccolato		18
• 25. Barretta burro di arachidi e banana		18
• 26. Energyballs mirtilli rossi e mandorle		19
• 27. Barretta proteica ai semi di zucca		19
• 28. Bocconcini caramello e sale marino		19
• 29. Barretta avena e uvetta .....		20
• 30. Energyballs noci e datteri .....		20
• 31. Barretta cioccolato e nocciole .....		20

• 34. Energyballs cioccolato e ciliegia .....	21	• 52. Chips di tofu affumicato .....	28
• 35. Barretta proteica vaniglia e mandorle .....	22	• 53. Chips di barbabietola rossa .....	28
• 36. Bocconcini al pistacchio .....	22	• 54. Cracker pizza proteici .....	28
• 37. Barretta avena e miele .....	22	• 55. Cracker al sesamo con quark .....	29
• 38. Bocconcini arachidi e cioccolato .....	23	• 56. Chips di cavolfiore .....	29
• 39. Barretta muesli proteica .....	23	• 57. Cracker di farro verde .....	29
• 40. Energyballs lime e cocco .....	23	• 58. Chips di cocco proteiche .....	30
<b>• Snack Croccanti &amp; Chips .....</b>	<b>24</b>	• 59. Chips di carote al curry .....	30
• 41. Ceci al forno croccanti .....	24	• 60. Cracker croccanti ai semi di lino .....	30
• 42. Chips di parmigiano .....	24	<b>• Wrap &amp; Involtini .....</b>	<b>31</b>
• 43. Chips di cavolo riccio al formaggio .....	25	• 61. Wrap Caesar con pollo .....	31
• 44. Cracker proteici al formaggio .....	25	• 62. Wrap insalata di tonno .....	31
• 45. Edamame tostati .....	25	• 63. Involtini salmone e formaggio fresco .....	32
• 46. Chips di zucchine al forno .....	26	• 64. Wrap tacchino e verdure .....	32
• 47. Cracker al formaggio fatti in casa .....	26	• 65. Wrap greco con feta .....	32
• 48. Chips di lenticchie speziate .....	26	• 66. Wrap hummus e verdure .....	33
• 49. Chips di patate dolci croccanti .....	27	• 67. Involtini prosciutto e formaggio .....	33
• 50. Cracker ai fiocchi di latte .....	27	• 68. Wrap pollo e avocado .....	33
• 51. Chips mandorle e parmigiano .....	27	• 69. Involtini tonno e cetriolo .....	34
		• 70. Wrap insalata di uova .....	34

• 71. Wrap salmone affumicato .....	34	• 89. Insalata di uova su fette di cetriolo	41
• 72. Involtini tacchino e spinaci .....	35	• 90. Mini-Frittate .....	41
• 73. Wrap pollo e arachidi .....	35	• 91. Uova con ripieno di tonno .....	41
• 74. Wrap fiocchi di latte e verdure ....	35	• 92. Cestini uova e speck .....	42
• 75. Involtini petto di tacchino e mozzarella	36	• 93. Muffin di uova mediterranei .....	42
• 76. Wrap tonno e avocado .....	36	• 94. Uova con crema di avocado .....	42
• 77. Involtini pollo al pesto .....	36	• 95. Cestini di uova strapazzate proteiche	43
• 78. Wrap salmone e aneto .....	36	• 96. Uova ripiene con hummus .....	43
• 79. Involtini prosciutto e rucola .....	37	• 97. Muffin uova e funghi .....	43
• 80. Wrap hummus e pollo .....	37	• 98. Cloud Eggs (Uova nuvola) .....	44
<b>• Snack a Base di Uova .....</b>	<b>38</b>	• 99. Uova con ripieno alla senape .....	44
• 81. Uova alla diavola classiche .....	38	• 100. Mini-Omelette da asporto .....	44
• 82. Muffin di uova con verdure .....	38	<b>• Snack di Noci &amp; Semi .....</b>	<b>45</b>
• 83. Barchette di avocado con uovo ...	39	• 101. Mandorle tostate speziate .....	45
• 84. Cestini di prosciutto e uova .....	39	• 102. Noci miele e cannella .....	45
• 85. Tazze di uova piccanti .....	39	• 103. Semi di zucca al Tamari .....	46
• 86. Muffin di albumi e verdure .....	40	• 104. Anacardi alla paprica .....	46
• 87. Uova ripiene al salmone .....	40	• 105. Mix cocco e macadamia .....	46
• 88. Muffin uova e spinaci .....	40	• 106. Mandorle speziate Ranch .....	47

• 107. Anacardi al curry .....	47	• 125. Spiedini mozzarella e pomodoro	53
• 108. Noci pecan alla cannella .....	47	• 126. Involtini prosciutto e formaggio	53
• 109. Semi di girasole tostati speziati ..	48	• 127. Spiedini feta e olive .....	54
• 110. Mandorle BBQ .....	48	• 128. Babybel in crosta .....	54
• 111. Arachidi chili e lime .....	48	• 129. Palline formaggio e paprica .....	54
• 112. Mandorle miele e senape .....	49	• 130. Bocconcini gorgonzola e pera .....	55
• 113. Pistacchi tostati con sale .....	49	• 131. Fette di mela e Cheddar .....	55
• 114. Noci cannella e sciroppo d'acero	49	• 132. Palline formaggio ed erbe .....	55
• 115. Mandorle aglio e parmigiano .....	49	• 133. Taleri di formaggio greci .....	56
• 116. Semi di zucca all'Harissa .....	50	• 134. Bocconcini ricotta e pomodoro ..	56
• 117. Fagioli di soia tostati .....	50	• 135. Stuzzichini caprino e miele .....	56
• 118. Mandorle dolci alla vaniglia .....	50	• 136. Involtini formaggio e speck .....	57
• 119. Trail Mix di noci tostato .....	51	• 137. Bocconcini Brie e noci .....	57
• 120. Mix uvetta e noci proteico .....	51	• 138. Involtini formaggio fresco e paprica	57
<b>• Snack al Formaggio .....</b>	<b>52</b>	• 139. Spiedini Gouda e uva .....	57
• 121. Cialde di parmigiano .....	52	• 140. Sandwich di cracker al formaggio	58
• 122. Cubetti di formaggio alle erbe ...	52	<b>• Snack di Carne &amp; Pesce .....</b>	<b>58</b>
• 123. Champignon ripieni al formaggio	52	• 141. Spiedini di pollo Satay .....	58
• 124. Bastoncini di Halloumi fritti .....	53		

• 144. Stuzzichini salmone su cetriolo .....	<b>59</b>	• 163. Cubetti di tofu marinati .....	<b>66</b>
• 145. Involtini tacchino e formaggio ...	<b>60</b>	• 164. Spiedini Caprese .....	<b>66</b>
• 146. Gamberi in crosta di speck .....	<b>60</b>	• 165. Bastoncini di verdure con Hummus	<b>67</b>
• 147. Nuggets di pollo al forno .....	<b>60</b>	• 166. Bocconcini cetriolo e fiocchi di latte	<b>67</b>
• 148. Bocconcini di tartare di tonno ...	<b>61</b>	• 167. Mini-polpette Falafel .....	<b>67</b>
• 149. Polpette macinato ed erbe .....	<b>61</b>	• 168. Cups di insalata di ceci .....	<b>68</b>
• 150. Canapè al salmone affumicato ...	<b>61</b>	• 169. Barchette di peperoni e quark ...	<b>68</b>
• 151. Mini-Wrap di pollo .....	<b>62</b>	• 170. Bocconcini avocado e uova .....	<b>68</b>
• 152. Shot di cocktail di gamberi .....	<b>62</b>	• 171. Champignon ripieni vegetariani	<b>69</b>
• 153. Polpette di tacchino mini .....	<b>62</b>	• 172. Muffin proteici alle verdure .....	<b>69</b>
• 154. Involtini salmone e cetriolo .....	<b>63</b>	• 173. Polpette di lenticchie indiane ...	<b>69</b>
• 155. Spiedini prosciutto e formaggio	<b>63</b>	• 174. Sandwich di cetriolo e Tzatziki ...	<b>70</b>
• 156. Bocconcini tonno e avocado .....	<b>63</b>	• 175. Tartellette ricotta e pomodoro ...	<b>70</b>
• 157. Spiedini pollo e verdure .....	<b>63</b>	• 176. Bocconcini feta e anguria .....	<b>70</b>
• 158. Mini-Burger Bites .....	<b>64</b>	• 177. Polpette Falafel al forno .....	<b>70</b>
• 159. Stuzzichini di pesce affumicato .	<b>64</b>	• 178. Involtini di melanzane con feta ..	<b>71</b>
• 160. Spiedini tacchino e paprica .....	<b>65</b>	• 179. Dip di yogurt con bastoncini di verdure	<b>71</b>
<b>• Snack Vegetariani .....</b>	<b>65</b>	• 180. Ceci croccanti speziati .....	<b>71</b>
• 161. Ciotola di Edamame .....	<b>65</b>		
• 162. Mini-peperoni ripieni .....	<b>66</b>		

• 181. Quark espresso con frutti di bosco	72	• 191. Sedano e burro d'arachidi veloce	75
• 182. Stuzzichini tonno e cetriolo veloci	72	• 192. Frullato proteico lampo denso ...	75
• 183. Toast all'avocado lampo .....	73	• 193. Insalata di tonno espresso .....	76
• 184. Insalata di uova veloce .....	73	• 194. Dip di yogurt greco veloce .....	76
• 185. Edamame espresso al sale .....	73	• 195. Mozzarella e pomodori lampo ...	76
• 186. Cracker al formaggio veloci ....	74	• 196. Bocconcini di salmone affumicato veloci	77
• 187. Piatto di Hummus in 3 minuti ...	74	• 197. Bowl di fiocchi di latte espresso	77
• 188. Yogurt lampo con noci .....	74	• 198. Spiedini formaggio e uva veloci	77
• 189. Involtini di prosciutto veloci ....	74	• 199. Banana e burro d'arachidi lampo	77
• 190. Fiocchi di latte espresso con frutta	75	• 200. Palline proteiche espresso .....	78

# DIPS & CREME SALATE

## 1. Hummus proteico classico

**IL CLASSICO ORIENTALE: HUMMUS CREMOSO CON EXTRA PROTEINE - PERFETTO CON BASTONCINI DI VERDURA E PANE PITA.**

### INGREDIENTI:

- 400 g ceci (in scatola, sgocciolati)
- 3 cucchiai Tahini
- 30 g proteine in polvere neutre
- Succo di 1 limone
- 2 spicchi d'aglio
- 3 cucchiai olio d'oliva
- 1 cucchiaino cumino
- Sale e paprica in polvere

### PREPARAZIONE:

1. Frullare ceci, Tahini, succo di limone e aglio.
2. Aggiungere proteine in polvere e cumino.
3. Con il mixer in funzione, aggiungere lentamente l'olio d'oliva.

4. Aggiustare di sale.

5. Servire con paprica e un filo d'olio d'oliva.

## 2. Dip di quark alle erbe

**FRESCO E LEGGERO: CREMOSO QUARK ALLE ERBE - L'ACCOMPAGNAMENTO IDEALE PER CRUDITÉS E PATATE.**

### INGREDIENTI:

- 250 g quark magro
- 20 g proteine in polvere neutre
- 3 cucchiai erbe miste (erba cipollina, prezzemolo, aneto)
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 2 cucchiai olio d'oliva
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare quark con proteine in polvere fino a ottenere una crema.
2. Tritare finemente le erbe e incorporarle.
3. Schiacciare l'aglio e unirlo.

4. Mescolare l'olio d'oliva.

5. Insaporire con sale e pepe.

### 3. Crema di tonno con capperi

MEDITERRANEA E PROTEICA: CREMA SPALMABILE AL TONNO - PERFETTA SU CRACKER O TOAST.

#### INGREDIENTI:

- 1 lattina di tonno al naturale (sgocciolato)
- 100 g formaggio fresco
- 2 cucchiai capperi
- 1 cucchiaio succo di limone
- Aneto fresco
- Sale e pepe

#### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare il tonno con una forchetta.

2. Mescolare con il formaggio fresco.

3. Tritare grossolanamente i capperi e incorporarli.

4. Aggiungere succo di limone e aneto.

5. Insaporire con sale e pepe.

### 4. Dip avocado e yogurt

CREMOSO E FRESCO: GUACAMOLE INCONTRA LO YOGURT - EXTRA PROTEINE E IRRESISTIBILMENTE BUONO.

#### INGREDIENTI:

- 1 avocado maturo
- 100 g yogurt greco
- Succo di mezzo lime
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- Coriandolo fresco
- Sale e fiocchi di peperoncino

#### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare l'avocado con una forchetta.

2. Incorporare yogurt e succo di lime.

3. Schiacciare l'aglio e aggiungerlo.

4. Tritare il coriandolo e unirlo.

5. Insaporire con sale e peperoncino.

### 5. Hummus di barbabietola con feta

ROSA E IMPRESSIONANTE: HUMMUS COLORATO CON BARBABEIOLA - UN'ATTRAZIONE SU OGNI BUFFET.

#### INGREDIENTI:

- 300 g ceci (sgocciolati)
- 100 g barbabietola cotta
- 2 cucchiai Tahini
- 50 g feta
- Succo di mezzo limone
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e cumino

#### PREPARAZIONE:

1. Frullare ceci, barbabietola, Tahini e aglio.

2. Incorporare succo di limone e spezie.

3. Versare in una ciotola.
4. Sbriciolare sopra la feta.
5. Condire con olio d'oliva.

## 6. Crema spalmabile salmone e formaggio fresco

**LUSSUOSA E VELOCE: CREMA  
SPALMABILE CON SALMONE  
AFFUMICATO - PERFETTA PER BAGEL E  
PANINI.**

### INGREDIENTI:

- 150 g formaggio fresco
- 100 g salmone affumicato
- Succo di mezzo limone
- Aneto fresco
- 1 cucchiaino rafano (opzionale)
- Pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tritare finemente il salmone affumicato.
2. Mescolare con il formaggio fresco.
3. Incorporare succo di limone e aneto.
4. Aggiungere rafano opzionale.
5. Insaporire con pepe.

## 7. Dip di Edamame

**ASIATICO VERDE: DIP CREMOSO DI  
EDAMAME - RICCO DI PROTEINE E  
INSOLITAMENTE GUSTOSO.**

### INGREDIENTI:

- 200 g Edamame (sgusciati, cotti)
- 2 cucchiai olio di sesamo
- 1 spicchio d'aglio
- Succo di un lime
- 2 cucchiai acqua
- Sale e semi di sesamo

### PREPARAZIONE:

1. Frullare Edamame, olio di sesamo e aglio.
2. Aggiungere succo di lime.
3. Diluire con acqua fino alla consistenza desiderata.
4. Aggiustare di sale.
5. Cospargere con semi di sesamo.

## 8. Dip di fagioli bianchi e aglio

**ISPIRAZIONE ITALIANA: DIP CREMOSO  
DI FAGIOLI BIANCHI - DELICATO E  
SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 400 g fagioli bianchi (in scatola, sgocciolati)
- 3 spicchi d'aglio (arrostiti)
- 3 cucchiai olio d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Rosmarino fresco
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Frullare fagioli, aglio e olio d'oliva.
2. Incorporare succo di limone.

**3.** Tritare finemente il rosmarino e unirlo.

**4.** Insaporire con sale e pepe.

**5.** Condire con extra olio d'oliva.

## 9. Crema di pollo al curry

**SPEZIATA E SAZIANTE: CREMA DI POLLO SPALMABILE - PERFETTA PER SANDWICH.**

### INGREDIENTI:

•200 g pollo cotto

•100 g formaggio fresco

•2 cucchiaini curry in polvere

•2 cucchiali maionese

•1 cucchiaio Chutney di mango

•Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

**1.** Sminuzzare finemente il pollo o frullarlo.

**2.** Mescolare con formaggio fresco e maionese.

**3.** Incorporare curry e chutney.

**4.** Insaporire con sale e pepe.

**5.** Servire freddo.

## 10. Tzatziki greco

**IL CLASSICO: RINFRESCANTE DIP DI YOGURT E CETRIOLI - CREMOSO E AGLIOSO.**

### INGREDIENTI:

•300 g yogurt greco

•1/2 cetriolo

•2 spicchi d'aglio

•2 cucchiali olio d'oliva

•1 cucchiaio menta fresca

•Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

**1.** Grattugiare il cetriolo e strizzarlo bene.

**2.** Mescolare con lo yogurt.

**3.** Schiacciare l'aglio e unirlo.

**4.** Aggiungere olio d'oliva e menta.

**5.** Insaporire con sale e pepe, lasciar riposare 1 ora.

## 11. Dip piccante quark e peperoni

**ARDENTE E CREMOSO: DIP SPEZIATO AI PEPERONI CON QUARK - PER CHI AMA IL PICCANTE.**

### INGREDIENTI:

•250 g quark magro

•1 peperone rosso (arrostito)

•1 cucchiaino Harissa o pasta di peperoncino

•1 spicchio d'aglio

•1 cucchiaino paprica affumicata

•Sale

### PREPARAZIONE:

**1.** Frullare il peperone arrostito.

**2.** Mescolare con il quark.

**3.** Incorporare Harissa, aglio e paprica.

**4.** Aggiustare di sale.

5. Servire freddo.

## 12. Crema di melanzane e noci

**ORIENTALE E NOCCIOLATA: CREMA DI MELANZANE - AFFUMICATA E PIENA DI GUSTO.**

### INGREDIENTI:

- 1 melanzana grande
- 50 g noci
- 2 cucchiai Tahini
- 2 spicchi d'aglio
- Succo di mezzo limone
- 2 cucchiai olio d'oliva
- Sale e cumino

### PREPARAZIONE:

1. Cuocere melanzana a 200°C per 30-40 minuti finché morbida.
2. Estrarre la polpa e lasciar sgocciolare.
3. Frullare con noci, Tahini, aglio e limone.
4. Incorporare olio d'oliva.
5. Insaporire con sale e cumino.

## 13. Dip di insalata di uova

**CLASSICO E PROTEICO: CREMOSA INSALATA DI UOVA COME DIP - SAZIANTE E GUSTOSA.**

### INGREDIENTI:

- 4 uova sode
- 3 cucchiai maionese
- 2 cucchiai yogurt greco
- 1 cucchiaino senape
- Erba cipollina
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tritare finemente le uova.
2. Mescolare con maionese, yogurt e senape.
3. Tritare erba cipollina e incorporare.
4. Insaporire con sale e pepe.
5. Servire freddo.

## 14. Dip di lenticchie al cumino

**ORIENTALE E SAZIANTE: CREMOSO DIP DI LENTICCHIE - RICCO DI FIBRE E SPEZIATO.**

### INGREDIENTI:

- 200 g lenticchie rosse (cotte)
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 1 cucchiaino cumino
- 1/2 cucchiaino curcuma
- 1 spicchio d'aglio
- Succo di mezzo limone
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Frullare lenticchie con tutti gli ingredienti.

2. Diluire con poca acqua alla consistenza desiderata.
3. Aggiustare di sale.
4. Condire con olio d'oliva.
5. Cospargere con cumino tostato.

## 15. Crema formaggio fresco ed erba cipollina

**SEMPLICE E BUONO: CLASSICA CREMA AL FORMAGGIO FRESCO - PRONTA IN 5 MINUTI.**

### INGREDIENTI:

- 200 g formaggio fresco
- 3 cucchiai erba cipollina (tritata)
- 1 cucchiaio succo di limone
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare il formaggio fresco fino a renderlo cremoso.
2. Incorporare l'erba cipollina.
3. Aggiungere succo di limone.
4. Insaporire con sale e pepe.
5. Servire subito o mettere in frigo.

## 16. Guacamole al tonno

**SNACK FUSION: GUACAMOLE INCONTRA IL TONNO - CREMOSO, PROTEICO E INSOLITO.**

### INGREDIENTI:

- 2 avocado maturi
- 1 lattina tonno (sgocciolato)
- Succo di un lime
- 1/2 cipolla rossa
- 1 pomodoro
- Coriandolo fresco
- Sale e Jalapeños

### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare avocado, mescolare con succo di lime.
2. Sminuzzare il tonno con una forchetta e incorporarlo.
3. Tagliare a dadini cipolla e pomodoro, aggiungere.
4. Tritare coriandolo e unire.
5. Insaporire con sale e Jalapeños.

## 17. Dip fiocchi di latte e pomodoro

**LEGGERO E FRESCO: FIOCCHI DI LATTE CON POMODORI - POVERO DI GRASSI E RICCO DI PROTEINE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g fiocchi di latte (Hüttenkäse)
- 2 pomodori (a dadini)
- Basilico fresco
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- Sale e pepe
- Crema di aceto balsamico

### PREPARAZIONE:

1. Mettere i fiocchi di latte in una ciotola.
2. Distribuire sopra i dadini di pomodoro.
3. Tritare basilico e cospargere.
4. Condire con olio d'oliva e balsamico.
5. Insaporire con sale e pepe.

## 18. Crema salmone affumicato e rafano

ISPIRAZIONE SCANDINAVA: CREMA SPALMABILE CON UN TOCCO PICCANTE - SPEZIATA ED ELEGANTE.

### INGREDIENTI:

- 150 g formaggio fresco
- 80 g salmone affumicato
- 2 cucchiai rafano
- Aneto fresco
- Succo di mezzo limone
- Pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tritare finemente il salmone affumicato.
2. Mescolare con formaggio fresco e rafano.
3. Tritare aneto e incorporare.
4. Aggiungere succo di limone.
5. Insaporire con pepe.

## 19. Dip ceci al curry

SPEZIATO INDIANO: HUMMUS CREMOSO AL CURRY - ESOTICO E AROMATICO.

### INGREDIENTI:

- 400 g ceci (sgocciolati)
- 2 cucchiai Tahini
- 2 cucchiai curry in polvere
- 1 spicchio d'aglio
- Succo di un limone
- 2 cucchiai olio d'oliva
- Sale e coriandolo

### PREPARAZIONE:

1. Frullare tutti gli ingredienti tranne il coriandolo.
2. Regolare consistenza con un po' d'acqua.
3. Aggiustare di sale.
4. Tritare coriandolo e cospargere.
5. Spolverare con extra polvere di curry.

## 20. Crema spalmabile quark e senape

RUSTICA E CREMOSA: CREMA PICCANTE ALLA SENAPE CON QUARK - IDEALE CON BREZEL E SALUMI.

### INGREDIENTI:

- 200 g quark magro
- 2 cucchiai senape media
- 1 cucchiaio miele
- 1 cucchiaino rafano
- Erba cipollina
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare quark con senape.
2. Incorporare miele e rafano.
3. Tritare erba cipollina e unire.

4. Insaporire con sale e pepe.
5. Servire freddo.

# BARRETTE PROTEICHE & BOCCONCINI

## 21. Barretta proteica cioccolato e arachidi

**IL CLASSICO: BARRETTE CIOCCOLATOSE CON BURRO DI ARACHIDI - SAZIANTI E IRRESISTIBILI.**

### INGREDIENTI:

- 80 g fiocchi d'avena
- 60 g proteine in polvere al cioccolato
- 4 cucchiai burro di arachidi
- 3 cucchiai miele
- 2 cucchiai cacao in polvere
- 50 ml latte
- 50 g cioccolato fondente (glassatura)

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare ingredienti secchi.

2. Aggiungere burro di arachidi, miele e latte, impastare.
3. Pressare in una forma (ca. 20x15 cm).
4. Sciogliere cioccolato e spalmare sopra.
5. Raffreddare 2 ore, tagliare in 10 barrette.

## 22. Energyballs all'avena senza cottura

**VELOCI E SANE: PALLINE ENERGETICHE SENZA COTTURA - PERFETTE DA PORTARE VIA.**

### INGREDIENTI:

- 100 g fiocchi d'avena
- 3 cucchiai miele
- 3 cucchiai burro di arachidi
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai gocce di cioccolato

- 1 pizzico sale

#### PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutti gli ingredienti.
2. Impastare fino a ottenere un impasto appiccicoso.
3. Formare 15 palline.
4. Raffreddare 30 minuti.
5. In frigo durano fino a 2 settimane.

### 23. Barretta cocco e mandorle

**TROPICALE E CROCCANTE: BARRETTA CON COCCO E MANDORLE - COME BOUNTY, SOLO MEGLIO.**

#### INGREDIENTI:

- 80 g cocco rapé
- 60 g mandorle macinate
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai olio di cocco (uso)
- 3 cucchiai sciroppo d'acero
- 50 g cioccolato fondente

#### PREPARAZIONE:

1. Mescolare ingredienti secchi.
2. Incorporare olio di cocco e sciroppo.
3. Pressare in una forma, raffreddare 1 ora.
4. Tagliare in barrette.
5. Immergere nel cioccolato fuso.

### 24. Bocconcini proteici al

## cioccolato

**PICCOLI E POTENTI: PALLINE PROTEICHE CIOCCOLATOSE - UN MORSO PIENO DI ENERGIA.**

#### INGREDIENTI:

- 100 g datteri Medjool
- 40 g proteine in polvere al cioccolato
- 3 cucchiai cacao in polvere
- 50 g mandorle macinate
- 2 cucchiai acqua
- Cacao in polvere per rotolare

#### PREPARAZIONE:

1. Tritare grossolanamente i datteri nel mixer.
2. Lavorare tutti gli ingredienti in una massa.
3. Formare piccole palline.
4. Rotolare nel cacao.
5. Conservare in frigorifero.

### 25. Barretta burro di arachidi e banana

**DOLCE NATURALE: BARRETTA CON BANANA E ARACHIDI - SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI.**

#### INGREDIENTI:

- 2 banane mature
- 100 g fiocchi d'avena
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai burro di arachidi
- 1/2 cucchiaino cannella

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Preriscaldare forno a 180°C.
- 2.** Schiacciare banane, mescolare tutti gli ingredienti.
- 3.** Premere in una forma rivestita.
- 4.** Cuocere 20-25 minuti.
- 5.** Lasciar raffreddare e tagliare in barrette.

## **26. Energyballs mirtilli rossi e mandorle**

**DOLCE-AZPRO: PALLINE ENERGETICHE CON MIRTILLI ROSSI - FESTIVE E GUSTOSE.**

## **INGREDIENTI:**

- 100 g mandorle macinate
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g mirtilli rossi secchi (cranberries)
- 3 cucchiai sciroppo d'acero
- 2 cucchiai crema di mandorle

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mescolare tutti gli ingredienti.
- 2.** Mirtilli rossi possono rimanere grossolani.
- 3.** Formare palline.
- 4.** Raffreddare 30 minuti.
- 5.** Conservare in frigorifero.

## **27. Barretta proteica ai semi di zucca**

**VERDE E NUTRIENTE: BARRETTA CON SEMI DI ZUCCA - PIENA DI MINERALI.**

## **INGREDIENTI:**

- 80 g semi di zucca
- 60 g fiocchi d'avena
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai miele
- 2 cucchiai olio di cocco
- 1 pizzico sale

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tritare grossolanamente semi di zucca.
- 2.** Mescolare tutti gli ingredienti secchi.
- 3.** Scaldare miele e olio di cocco, incorporare.
- 4.** Pressare in una forma, raffreddare 2 ore.
- 5.** Tagliare in barrette.

## **28. Bocconcini caramello e sale marino**

**DOLCE INCONTRA SALATO: PALLINE AL CARAMELLO CON SALE MARINO - IRRESISTIBILMENTE BUONE.**

## **INGREDIENTI:**

- 100 g datteri Medjool
- 3 cucchiai burro di arachidi
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1/2 cucchiaino estratto vaniglia
- Sale marino grosso

## **PREPARAZIONE:**

1. Frullare datteri (consistenza caramello).
2. Mescolare con burro di arachidi e proteine.
3. Incorporare vaniglia.
4. Formare palline, cospargere con sale marino.
5. Mettere al fresco.

## 29. Barretta avena e uvetta

**CLASSICA E NUTRIENTE: BARRETTA D'AVENA CON UVETTA SUCCOSA - COME QUELLA DELLA NONNA.**

### INGREDIENTI:

- 120 g fiocchi d'avena
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g uvetta
- 3 cucchiai miele
- 3 cucchiai burro di arachidi
- 1/2 cucchiaino cannella

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare ingredienti secchi e uvetta.
2. Scaldare miele e burro di arachidi, incorporare.
3. Pressare in una forma.
4. Raffreddare 2 ore.
5. Tagliare in barrette.

## 30. Energyballs noci e datteri

**AMARAGNOLO-DOLCE: PALLINE ENERGETICHE CON NOCI -**

### NOCCIOLATE E SAZIANTI.

### INGREDIENTI:

- 80 g noci
- 100 g datteri Medjool
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaio cacao in polvere
- 1/4 cucchiaino cannella

### PREPARAZIONE:

1. Tritare grossolanamente noci nel mixer.
2. Aggiungere datteri, continuare a mixare.
3. Incorporare proteine, cacao e cannella.
4. Formare palline.
5. Conservare in frigorifero.

## 31. Barretta cioccolato e nocciole

**COME NUTELLA DA ASPORTO: BARRETTE AL CIOCCOLATO CON NOCCIOLE - CREMOSE E CROCCANTI.**

### INGREDIENTI:

- 80 g nocciole (tostate)
- 60 g proteine in polvere al cioccolato
- 3 cucchiai crema di nocciole
- 3 cucchiai miele
- 50 g cioccolato fondente

### PREPARAZIONE:

1. Tritare grossolanamente nocciole.
2. Mescolare con proteine in polvere.

3. Incorporare crema di nocciole e miele.
4. Pressare in forma, raffreddare 1 ora.
5. Ricoprire con cioccolato fuso.

## 32. Bocconcini Matcha e cocco

**VERDI E TROPICALI: PALLINE ENERGETICHE CON MATCHA - RIVITALIZZANTI ED ESOTICHE.**

### INGREDIENTI:

- 80 g cocco rapé
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiaini polvere Matcha
- 3 cucchiai sciroppo d'acero
- 2 cucchiai olio di cocco (fuso)

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutti gli ingredienti.
2. Formare palline.
3. Rotolare in extra cocco rapé.
4. Raffreddare 30 minuti.
5. Conservare in frigorifero.

## 33. Barretta ai semi di girasole

**PER ALLERGICI: BARRETTE SENZA NOCI CON SEMI DI GIRASOLE - ADATTE A TUTTI.**

### INGREDIENTI:

- 100 g semi di girasole
- 60 g fiocchi d'avena
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai crema di semi di girasole
- 3 cucchiai miele

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare semi e fiocchi d'avena.
2. Aggiungere proteine in polvere.
3. Incorporare crema e miele.
4. Pressare in forma, raffreddare 2 ore.
5. Tagliare in barrette.

## 34. Energyballs cioccolato e ciliegia

**STILE FORESTA NERA: PALLINE AL CIOCCOLATO CON CILIEGIE - FRUTTATE E CIOCCOLATOSE.**

### INGREDIENTI:

- 80 g datteri Medjool
- 40 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g ciliegie essiccate
- 2 cucchiai cacao in polvere
- 30 g mandorle macinate

### PREPARAZIONE:

1. Sminuzzare datteri nel mixer.
2. Lavorare tutti gli ingredienti in una massa.
3. Lasciare ciliegie grossolane.
4. Formare palline.
5. Rotolare nel cacao in polvere.

## 35. Barretta proteica vaniglia e mandorle

**CLASSICA ELEGANTE: BARRETTA ALLA VANIGLIA CON MANDORLE - DELICATA E DELIZIOSA.**

### INGREDIENTI:

- 80 g mandorle macinate
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiaini crema di mandorle
- 3 cucchiaini sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino estratto vaniglia
- Cioccolato bianco (opzionale)

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare ingredienti secchi.
2. Incorporare crema di mandorle, sciroppo e vaniglia.
3. Pressare in forma.
4. Raffreddare 2 ore.
5. Opzionale ricoprire con cioccolato bianco.

## 36. Bocconcini al pistacchio

**VERDI E NOBILI: LUSSUOSE PALLINE ENERGETICHE CON PISTACCHI - PER MOMENTI SPECIALI.**

### INGREDIENTI:

- 80 g pistacchi (sgusciati)
- 80 g datteri Medjool

- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaio miele
- Pistacchi tritati per rotolare

### PREPARAZIONE:

1. Sminuzzare grossolanamente i pistacchi nel mixer.
2. Aggiungere datteri, proteine e miele.
3. Lavorare a massa.
4. Formare palline, rotolare nei pistacchi.
5. Mettere al fresco.

## 37. Barretta avena e miele

**SEMPLICE E BUONA: LA BASE PER TUTTE LE BARRETTE - CROCCANTE E DOLCE.**

### INGREDIENTI:

- 150 g fiocchi d'avena
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 4 cucchiaini miele
- 3 cucchiaini olio di cocco
- 1/4 cucchiaino cannella
- 1 pizzico sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 170°C.
2. Mescolare ingredienti secchi.
3. Scaldate miele e olio di cocco, incorporare.
4. Pressare in una forma, cuocere 18-20 minuti.
5. Lasciar raffreddare completamente, poi tagliare.

## 38. Bocconcini arachidi e cioccolato

**MINI-SNICKERS: PICCOLI BOCCONI CON ARACHIDI E CIOCCOLATO - CREANO DIPENDENZA.**

### INGREDIENTI:

- 60 g burro di arachidi
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiai miele
- 30 g arachidi tritate
- 50 g cioccolato fondente

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare burro di arachidi, proteine e miele.
2. Incorporare arachidi, raffreddare brevemente.
3. Formare piccole palline.
4. Immergere nel cioccolato fuso.
5. Lasciar rassodare su carta forno.

## 39. Barretta muesli proteica

**COME COMPRATA, MA MEGLIO:  
BARRETTE MUESLI CROCCANTI -  
RICCHE DI FIBRE E BUONE.**

### INGREDIENTI:

- 100 g muesli croccante
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 30 g frutta secca
- 3 cucchiai miele

- 2 cucchiai burro di arachidi

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare muesli, proteine in polvere e frutta.
2. Scalpare miele e burro di arachidi, incorporare.
3. Pressare in una forma.
4. Raffreddare 2 ore.
5. Tagliare in barrette.

## 40. Energyballs lime e cocco

**RINFRESCANTI TROPICALI: PALLINE DI COCCO CON TOCCO DI LIME - ESTIVE E FRESCHE.**

### INGREDIENTI:

- 80 g cocco rapé
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g crema di anacardi
- Succo e scorza di 1 lime
- 2 cucchiai sciroppo d'acero

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutti gli ingredienti.
2. Formare palline.
3. Rotolare in extra cocco rapé.
4. Raffreddare 30 minuti.
5. Perfette per giornate calde!

# SNACK CROCCANTI & CHIPS

## 41. Ceci al forno croccanti

CROCCANTI E PROTEICI: CECI SPEZIATI DAL FORNO - L'ALTERNATIVA SANA ALLE PATATINE.

### INGREDIENTI:

- 400 g ceci (in scatola, sgocciolati)
- 2 cucchiaini olio d'oliva
- 1 cucchiaino paprica in polvere
- 1/2 cucchiaino cumino
- 1/2 cucchiaino aglio in polvere
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Tamponare bene i ceci (molto importante per la croccantezza!).
3. Mescolare con olio e spezie.
4. Distribuire su una teglia, arrostire 30-40 minuti.
5. Scuotere ogni 10 minuti. Lasciar raffreddare completamente.

## 42. Chips di parmigiano

FORMAGGIOSE E CROCCANTI: CHIPS SOLO DI PARMIGIANO - LOW-CARB E INCREDIBILMENTE BUONE.

### INGREDIENTI:

- 150 g parmigiano (grattugiato fresco)
- 1/2 cucchiaino paprica in polvere (opzionale)
- Erbe fresche (opzionale)

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Distribuire parmigiano in piccoli mucchietti su carta forno.
3. Opzionale cospargere con paprica o erbe.
4. Cuocere 8-10 minuti fino a doratura.
5. Lasciar raffreddare - diventano croccanti raffreddandosi.

## 43. Chips di cavolo riccio al formaggio

**VERDI E CROCCANTI: CHIPS DI CAVOLO RICCIO AL GUSTO FORMAGGIO - VEGANE E NUTRIENTI.**

### INGREDIENTI:

- 200 g cavolo riccio (Kale)
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 2 cucchiai lievito alimentare in scaglie (Nährhefe)
- 1/2 cucchiaino aglio in polvere
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 150°C.
2. Lavare cavolo, rimuovere gambi, strappare a pezzi.
3. Massaggiare con olio, lievito e spezie.
4. Distribuire su teglie, non sovrapporre.
5. Cuocere 15-20 minuti fino a croccantezza.

## 44. Cracker proteici al formaggio

**SAPORITI E SAZIANTI: CRACKER FATTI IN CASA CON PROTEINE - PERFETTI PER INTINGERE.**

### INGREDIENTI:

- 100 g mandorle macinate
- 40 g proteine in polvere neutre
- 50 g formaggio grattugiato

- 1 uovo
- 1/2 cucchiaino lievito in polvere
- Erbe e sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Lavorare tutti gli ingredienti in un impasto.
3. Stendere sottile tra due fogli di carta forno.
4. Tagliare a quadrati, cuocere 12-15 minuti.
5. Lasciar raffreddare completamente.

## 45. Edamame tostati

**ASIATICI E CROCCANTI: EDAMAME CROCCANTI - RICCHI DI PROTEINE E VELOCI DA FARE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g Edamame (sgusciati)
- 1 cucchiaio olio di sesamo
- 1 cucchiaino salsa di soia
- 1/2 cucchiaino aglio in polvere
- Semi di sesamo
- Sale marino

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Mescolare Edamame con olio, soia e spezie.
3. Distribuire su una teglia.
4. Arrostire 20-25 minuti fino a croccantezza.
5. Cospargere con sesamo e sale.

## 46. Chips di zucchine al forno

**LEGGERE E CROCCANTI: SOTTILI FETTE DI ZUCCHINE AL FORNO - POCHE CALORIE E BUONE.**

### INGREDIENTI:

- 2 zucchine
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 50 g parmigiano (grattugiato)
- 1/2 cucchiaino paprica in polvere
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Tagliare zucchine a fette molto sottili (mandolina!).
3. Spennellare con olio, cospargere con parmigiano e spezie.
4. Distribuire su teglie, cuocere 20-25 minuti.
5. Lasciar asciugare nel forno spento.

## 47. Cracker al formaggio fatti in casa

**LOW-CARB E SAPORITI: CRACKER CROCCANTI AL FORMAGGIO - PRONTI IN 20 MINUTI.**

### INGREDIENTI:

- 200 g Cheddar grattugiato
- 100 g mandorle macinate

- 1 uovo
- 1 cucchiaino erbe (timo, rosmarino)
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti in un impasto.
3. Stendere sottile tra carta forno.
4. Cuocere 12-15 minuti fino a doratura.
5. Rompere a pezzi.

## 48. Chips di lenticchie speziate

**PROTEICHE E CROCCANTI: CHIPS DI IMPASTO DI LENTICCHIE - RICCHE DI FIBRA E BUONE.**

### INGREDIENTI:

- 150 g lenticchie rosse (macinate)
- 100 ml acqua
- 1 cucchiaino curry in polvere
- 1/2 cucchiaino curcuma
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare farina di lenticchie con acqua e spezie a impasto.
3. Spalmare molto sottile su carta forno.
4. Cuocere 15-18 minuti.
5. Rompere a pezzi, lasciar asciugare.

## 49. Chips di patate dolci croccanti

**ARANCIONI E CROCCANTI: SOTTILI FETTE DI PATATA DOLCE AL FORNO - DOLCEZZA NATURALE.**

### INGREDIENTI:

- 2 patate dolci
- 2 cucchiaini olio di cocco (fuso)
- 1 cucchiaino cannella o paprica
- Sale marino

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 150°C.
2. Tagliare patate dolci molto sottili (mandolina!).
3. Ammollare in acqua (15 min), asciugare bene.
4. Mescolare con olio e spezie, distribuire su teglie.
5. Cuocere 25-30 minuti, girare, lasciar asciugare in forno.

## 50. Cracker ai fiocchi di latte

**PROTEICI E LEGGERI: CRACKER CROCCANTI CON FIOCCHI DI LATTE - SORPRENDENTEMENTE BUONI.**

### INGREDIENTI:

- 150 g fiocchi di latte (Hüttenkäse)
- 100 g farina d'avena
- 1 uovo
- 1 cucchiaino erbe

- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare bene tutti gli ingredienti.
3. Mettere piccoli mucchietti su carta forno, schiacciare piatti.
4. Cuocere 15-18 minuti.
5. Lasciar raffreddare.

## 51. Chips mandorle e parmigiano

**NOCCIOLATE E FORMAGGIOSE: CHIPS SOTTILI DI IMPASTO ALLE MANDORLE - LOW-CARB E SAZIANTI.**

### INGREDIENTI:

- 100 g mandorle macinate
- 50 g parmigiano (grattugiato)
- 1 albumo
- Erbe a scelta
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Lavorare tutti gli ingredienti in un impasto.
3. Stendere molto sottile.
4. Tagliare a pezzi, cuocere 10-12 minuti.
5. Lasciar raffreddare completamente.

## 52. Chips di tofu affumicato

**SAPORITE E CROCCANTI: FETTE SOTTILI DI TOFU AL FORNO - VEGANE E PROTEICHE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g tofu affumicato
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1 cucchianino paprica affumicata
- 1/2 cucchianino aglio in polvere
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Tagliare tofu molto sottile.
3. Marinare con olio e spezie.
4. Distribuire su teglia, cuocere 25-30 minuti.
5. Girare dopo 15 minuti, cuocere fino a croccantezza.

## 53. Chips di barbabietola rossa

**COLORATE E CROCCANTI: SOTTILI FETTE DI BARBABEIOLA - TERROSE E DELIZIOSE.**

### INGREDIENTI:

- 2 barbabietole rosse
- 2 cucchiai olio d'oliva
- Sale marino

- Timo fresco (opzionale)

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 150°C.
2. Tagliare barbabietola molto sottile (mandolina!).
3. Spennellare con olio.
4. Distribuire su teglie, cuocere 25-35 minuti.
5. Cospargere di sale, lasciar asciugare in forno.

## 54. Cracker pizza proteici

**COME CHIPS ALLA PIZZA: PEZZI CROCCANTI AL GUSTO POMODORO - SAPORITI E SAZIANTI.**

### INGREDIENTI:

- 100 g mandorle macinate
- 40 g proteine in polvere (neutre)
- 50 g formaggio grattugiato
- 1 cucchiaio concentrato di pomodoro
- 1 uovo
- 1 cucchianino erbe italiane

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Lavorare tutti gli ingredienti in un impasto.
3. Stendere sottile, tagliare a pezzi.
4. Cuocere 12-15 minuti.
5. Lasciar raffreddare croccante.

## 55. Cracker al sesamo con quark

ISPIRAZIONE ASIATICA: CRACKER CROCCANTI AL SESAMO - NOCCIOLATI E PROTEICI.

### INGREDIENTI:

- 100 g quark magro
- 100 g farina d'avena
- 50 g semi di sesamo
- 1 uovo
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti.
3. Stendere sottile, cospargere con sesamo.
4. Tagliare a pezzi, cuocere 15-18 minuti.
5. Lasciar raffreddare.

## 56. Chips di cavolfiore

LEGGERE E CROCCANTI: CIMETTE DI CAVOLFOIORE AL FORNO - POVERE DI CALORIE E BUONE.

### INGREDIENTI:

- 1 cavolfiore
- 3 cucchiai olio d'oliva
- 50 g parmigiano
- 1 cucchiaino aglio in polvere
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Tagliare cavolfiore a fette molto sottili.
3. Spennellare con olio, cospargere con parmigiano e spezie.
4. Cuocere 20-25 minuti fino a doratura.
5. Servire caldo o freddo.

## 57. Cracker di farro verde

INTEGRALI E SAPORITI: CRACKER CROCCANTI DI FARRO VERDE - RICCHI DI FIBRE.

### INGREDIENTI:

- 150 g farina di farro verde (Grünkern)
- 50 ml acqua
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 1 cucchiaino erbe
- 1/2 cucchiaino sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Lavorare tutti gli ingredienti in un impasto.
3. Stendere molto sottile.
4. Tagliare a pezzi, cuocere 15-18 minuti.
5. Lasciar asciugare nel forno.

## 58. Chips di cocco proteiche

**TROPICALI E DOLCI: CHIPS DI COCCO CROCCANTI CON PROTEINE - PERFETTE COME SNACK.**

### INGREDIENTI:

- 100 g fiocchi di cocco (grandi)
- 2 cucchiai olio di cocco
- 20 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaio sciroppo d'acero
- Pizzico sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 160°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti.
3. Distribuire sottile su teglia.
4. Cuocere 10-12 minuti fino a doratura.
5. Lasciar raffreddare - diventano croccanti!

## 59. Chips di carote al curry

**ARANCIONI E SPEZIATE: FETTE SOTTILI DI CAROTA CROCCANTI - DOLCE-PICCANTI.**

### INGREDIENTI:

- 4 grandi carote
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 1 cucchiaino curry in polvere
- Sale marino

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 150°C.
2. Tagliare carote molto sottili (mandolina o pelapatate).
3. Mescolare con olio e curry.
4. Distribuire su teglie, cuocere 20-30 minuti.
5. Lasciar asciugare nel forno.

## 60. Cracker croccanti ai semi di lino

**SNACK SUPERFOOD: CRACKER RICCHI DI OMEGA-3 - PERFETTI PER I DIP.**

### INGREDIENTI:

- 100 g semi di lino
- 50 g semi di girasole
- 150 ml acqua
- 1 cucchiaino erbe
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Lasciar gonfiare i semi di lino in acqua per 15 minuti.
2. Incorporare semi di girasole e spezie.
3. Spalmare molto sottile su carta forno.
4. Cuocere a 160°C per 30-40 minuti.
5. Rompere a pezzi.

# WRAP & INVOLTINI

## 61. Wrap Caesar con pollo

**IL CLASSICO COME WRAP: POLLO CROCCANTE CON CONDIMENTO CAESAR - SAZIANTE E GUSTOSO.**

### INGREDIENTI:

- 200 g pollo grigliato
- 2 grandi tortillas di grano
- 2 cucchiai salsa Caesar
- Lattuga romana
- 30 g parmigiano (a scaglie)
- Croutons (opzionale)

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare il pollo a strisce.
2. Spalmare le tortillas con la salsa.
3. Distribuire insalata, pollo e parmigiano.
4. Arrotolare stretto.
5. Tagliare diagonalmente e servire.

## 62. Wrap insalata di tonno

**VELOCE E PROTEICO: INSALATA DI TONNO NEL WRAP - PERFETTO DA PORTARE VIA.**

### INGREDIENTI:

- 1 lattina tonno (sgocciolato)
- 2 cucchiai maionese light
- 2 tortillas
- Foglie di lattuga
- 1/4 cetriolo (a strisce)
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare tonno con maionese, sale e pepe.
2. Coprire le tortillas con foglie di lattuga.
3. Distribuire il mix di tonno e cetriolo.
4. Arrotolare.
5. Avvolgere in pellicola per il trasporto.

## 63. Involtini salmone e formaggio fresco

**ELEGANTI E VELOCI: SALMONE AFFUMICATO ARROTOLATO CON FORMAGGIO FRESCO - PERFETTO PER OSPITI.**

### INGREDIENTI:

- 150 g salmone affumicato
- 100 g formaggio fresco
- Aneto fresco
- 1 cucchiaio capperi
- Succo di limone
- Pepe

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare formaggio fresco con aneto, capperi e succo di limone.
2. Stendere le fette di salmone.
3. Spalmare sottilmente il formaggio fresco.
4. Arrotolare e tagliare in pezzi da 3 cm.
5. Mettere al fresco fino al servizio.

## 64. Wrap tacchino e verdure

**LEGGERO E COLORATO: PETTO DI TACCHINO CON VERDURE FRESCHE - A BASSO CONTENUTO DI GRASSI E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 150 g petto di tacchino (arrosto o affettato)
- 2 tortillas integrali
- 1 peperone
- 1/2 cetriolo
- 2 cucchiai Hummus
- Foglie di lattuga

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare le verdure a strisce.
2. Spalmare le tortillas con Hummus.
3. Distribuire insalata, tacchino e verdure.
4. Arrotolare stretto.
5. Tagliare diagonalmente.

## 65. Wrap greco con feta

**MEDITERRANEO E FRESCO: WRAP CON FETA, OLIVE E POMODORI - COME UNA VACANZA DA MORDERE.**

### INGREDIENTI:

- 100 g feta
- 2 tortillas
- 1 pomodoro
- 1/4 cetriolo
- Olive
- 2 cucchiai Tzatziki
- Origano

### PREPARAZIONE:

1. Spalmare le tortillas con Tzatziki.
2. Sbriciolare la feta, tagliare a dadini le verdure.
3. Distribuire tutto sulle tortillas.

4. Cospargere con origano.

5. Arrotolare e servire.

## 66. Wrap hummus e verdure

**VEGANO E SAZIANTE: WRAP COLORATO DI VERDURE CON HUMMUS - RICCO DI FIBRE E GUSTOSO.**

### INGREDIENTI:

- 4 cucchiai Hummus

- 2 tortillas integrali

- 1 carota (grattugiata)

- 1/2 peperone

- Rucola

- Germogli

### PREPARAZIONE:

1. Spalmare generosamente le tortillas con Hummus.

2. Distribuire verdure e rucola.

3. Toppare con germogli.

4. Arrotolare stretto.

5. Tagliare a metà.

## 67. Involtini prosciutto e formaggio

**CLASSICO PER LA PICCOLA FAME: PROSCIUTTO ARROTOLATO CON FORMAGGIO - PRONTO IN 5 MINUTI.**

### INGREDIENTI:

- 6 fette prosciutto cotto

- 6 fette formaggio (Gouda o Emmental)

- Formaggio fresco (opzionale)

- Cetriolini sottaceto

### PREPARAZIONE:

1. Stendere il prosciutto.

2. Posare sopra la fetta di formaggio.

3. Opzionale spalmare un po' di formaggio fresco.

4. Mettere cetriolino all'estremità e arrotolare.

5. Fissare con stuzzicadenti.

## 68. Wrap pollo e avocado

**CREMOSO E PROTEICO: POLLO CON AVOCADO - SAZIANTE E SANO.**

### INGREDIENTI:

- 150 g pollo grigliato

- 1 avocado

- 2 tortillas

- Succo di mezzo lime

- Foglie di lattuga

- Sale e fiocchi di peperoncino

### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare avocado, condire con lime e sale.

2. Tagliare il pollo a strisce.

3. Spalmare le tortillas con avocado.

4. Distribuire insalata e pollo.

5. Cospargere con peperoncino e arrotolare.

## 69. Involtini tonno e cetriolo

**LOW-CARB E FRESCO: TONNO IN FETTE DI CETRIOLO - SENZA TORTILLA.**

### INGREDIENTI:

- 1 lattina tonno (sgocciolato)
- 2 cucchiai yogurt greco
- 1 cetriolo grande
- Erba cipollina
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare il cetriolo a strisce lunghe con un pelapatate.
2. Mescolare tonno con yogurt ed erba cipollina.
3. Insaporire con sale e pepe.
4. Distribuire il ripieno sulle strisce di cetriolo.
5. Arrotolare e fissare con stuzzicadenti.

## 70. Wrap insalata di uova

**CLASSICO E SAZIANTE: INSALATA DI UOVA NEL WRAP - UNA COLAZIONE DA PORTARE VIA.**

### INGREDIENTI:

- 4 uova sode
- 3 cucchiai maionese
- 1 cucchiaino senape
- 2 tortillas

- Foglie di lattuga
- Erba cipollina

### PREPARAZIONE:

1. Tritare le uova, mescolare con mayo, senape ed erba cipollina.
2. Coprire le tortillas con foglie di lattuga.
3. Distribuire sopra l'insalata di uova.
4. Arrotolare.
5. Tagliare a metà.

## 71. Wrap salmone affumicato

**LUSSUOSO SCANDINAVO: SALMONE AFFUMICATO CON CREMA ALL'ANETO - ELEGANTE E PROTEICO.**

### INGREDIENTI:

- 150 g salmone affumicato
- 2 tortillas di grano
- 100 g formaggio fresco
- Aneto fresco
- Capperi
- Succo di limone

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare formaggio fresco con aneto e succo di limone.
2. Spalmare le tortillas.
3. Posare sopra le fette di salmone.
4. Distribuire i capperi.
5. Arrotolare stretto, raffreddare, poi tagliare.

## 72. Involtini tacchino e spinaci

**LEGGERI E VERDI: PETTO DI TACCHINO CON SPINACI FRESCHI - LOW-CARB E GUSTOSO.**

### INGREDIENTI:

- 6 fette petto di tacchino
- Spinaci baby freschi
- 100 g formaggio fresco
- Pomodori secchi
- Pepe

### PREPARAZIONE:

1. Distribuire formaggio fresco su fette di tacchino.
2. Mettere sopra spinaci e pomodori.
3. Insaporire con pepe.
4. Arrotolare.
5. Fissare con stuzzicadenti.

## 73. Wrap pollo e arachidi

**ISPIRAZIONE ASIATICA: POLLO CON SALSA DI ARACHIDI - AROMATICO E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 150 g pollo grigliato
- 2 cucchiai burro di arachidi
- 1 cucchiaio salsa di soia
- 2 tortillas
- Carota (grattugiata)

- Cetriolo e coriandolo

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare burro di arachidi con salsa di soia.
2. Tagliare il pollo a strisce.
3. Spalmare le tortillas con salsa di arachidi.
4. Distribuire pollo, carota, cetriolo e coriandolo.
5. Arrotolare.

## 74. Wrap fiocchi di latte e verdure

**LEGGERO E PROTEICO: FIOCCHI DI LATTE CON VERDURE CROCCANTI - POVERO DI GRASSI E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 150 g fiocchi di latte (Hüttenkäse)
- 2 tortillas integrali
- 1 pomodoro
- 1/4 cetriolo
- Erba cipollina
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare fiocchi di latte con erba cipollina, sale e pepe.
2. Tagliare verdure a dadini.
3. Spalmare tortillas con fiocchi di latte.
4. Distribuire verdure.
5. Arrotolare.

## 75. Involtini petto di tacchino e mozzarella

ITALIANI E SEMPLICI: TACCHINO CON MOZZARELLA E POMODORO - CAPRESE DA ARROTONDARE.

### INGREDIENTI:

- 6 fette petto di tacchino
- 125 g mozzarella
- 1 pomodoro
- Basilico fresco
- Crema di aceto balsamico

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare mozzarella e pomodoro a fette.
2. Stendere fette di tacchino.
3. Posare sopra mozzarella, pomodoro e basilico.
4. Arrotolare.
5. Condire con balsamico.

## 76. Wrap tonno e avocado

POTENZA OMEGA-3: TONNO CON AVOCADO CREMOSO - SANO E SAZIANTE.

### INGREDIENTI:

- 1 lattina tonno
- 1 avocado
- 2 tortillas
- Succo di lime
- Foglie di lattuga

- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare avocado, condire con lime e sale.
2. Incorporare il tonno.
3. Coprire le tortillas con foglie di lattuga.
4. Distribuire mix tonno-avocado.
5. Arrotolare.

## 77. Involtini pollo al pesto

ITALIANI E AROMATICI: POLLO CON PESTO VERDE - SPEZIATO E SAZIANTE.

### INGREDIENTI:

- 150 g pollo grigliato (a strisce)
- 2 cucchiai pesto verde
- 2 tortillas
- Rucola
- Parmigiano

### PREPARAZIONE:

1. Spalmare le tortillas con pesto.
2. Distribuire rucola.
3. Posare sopra strisce di pollo.
4. Scagliare parmigiano e cospargere.
5. Arrotolare stretto.

## 78. Wrap salmone e aneto

FRESCO SCANDINAVO: SALMONE AFFUMICATO CON SALSA ALL'ANETO -

**ELEGANTE E VELOCE.**

**INGREDIENTI:**

- 150 g salmone affumicato
- 3 cucchiai panna acida (Schmand)
- 2 tortillas
- Aneto fresco
- 1 cucchiaino rafano
- Scorza di limone

**PREPARAZIONE:**

1. Mescolare panna acida con aneto, rafano e scorza.
2. Spalmare le tortillas.
3. Posare sopra fette di salmone.
4. Arrotolare.
5. Mettere al fresco, poi tagliare.

## 79. Involtini prosciutto e rucola

**ELEGANTE ITALIANO: PROSCIUTTO SERRANO CON RUCOLA - AMAROSAPORITO E BUONO.**

**INGREDIENTI:**

- 8 fette prosciutto Serrano
- 100 g rucola
- 100 g formaggio fresco
- Parmigiano (a scaglie)
- Crema di aceto balsamico

**PREPARAZIONE:**

1. Distribuire formaggio fresco su fette di prosciutto.

2. Posare sopra rucola e parmigiano.

3. Arrotolare.

4. Fissare con stuzzicadenti.

5. Condire con balsamico.

## 80. Wrap hummus e pollo

**ORIENTE INCONTRA PROTEINE:  
HUMMUS E POLLO UNITI - CREMOSO E SAZIANTE.**

**INGREDIENTI:**

- 150 g pollo grigliato
- 4 cucchiai Hummus
- 2 tortillas integrali
- Pomodori e cetriolo
- Cipolla rossa
- Paprica in polvere

**PREPARAZIONE:**

1. Spalmare generosamente le tortillas con Hummus.
2. Tagliare pollo a strisce.
3. Tagliare verdure a fette.
4. Distribuire tutto sulle tortillas.
5. Cospargere con paprica e arrotolare.

# SNACK A BASE DI UOVA

## 81. Uova alla diavola classiche

IL CLASSICO AMERICANO: UOVA RIPIENE CON CREMA DI SENAPE E MAIONESE - CREMOSE E SAPORITE.

### INGREDIENTI:

- 6 uova sode
- 3 cucchiai maionese
- 1 cucchiaino senape di Digione
- 1 cucchiaino aceto
- Paprica in polvere
- Erba cipollina
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Dimezzare le uova, mettere i tuorli in una ciotola.
2. Mescolare i tuorli con maionese, senape e aceto fino a ottenere una crema.
3. Insaporire con sale e pepe.
4. Spremere il composto nelle metà degli albumi.
5. Guarnire con paprica ed erba cipollina.

## 82. Muffin di uova con verdure

MEAL PREP PERFETTO: MINI-OMELETTE DAL FORNO - PORZIONATE E PRATICHE.

### INGREDIENTI:

- 6 uova
- 100 ml latte
- 100 g verdure miste (peperoni, zucchine, pomodori)
- 50 g formaggio grattugiato
- Sale e pepe
- Erbe fresche

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Sbattere le uova con il latte, condire.
3. Tagliare le verdure a dadini fini.
4. Ungere stampo per muffin, distribuire verdure e formaggio, versare sopra il composto di uova.
5. Cuocere per 20-25 minuti.

## 83. Barchette di avocado con uovo

TRENDY E NUTRIENTI: UOVA COTTE IN METÀ AVOCADO - CREMOSE E RICCHE DI PROTEINE.

### INGREDIENTI:

- 2 avocado
- 4 uova piccole
- Sale e pepe
- Fiocchi di peperoncino
- Coriandolo fresco

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Dimezzare avocado, togliere nocciolo, allargare un po' la cavità.
3. Mettere in una pirofila.
4. Rompere 1 uovo in ogni metà di avocado.
5. Cuocere 15-20 minuti, guarnire con peperoncino e coriandolo.

## 84. Cestini di prosciutto e uova

SOSTANZIOSI E GUSTOSI: UOVA COTTE IN CESTINI DI PROSCIUTTO - LOW-CARB E SAZIANTI.

### INGREDIENTI:

- 6 fette prosciutto cotto
- 6 uova

- 50 g formaggio grattugiato
- Erba cipollina
- Pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Foderare stampo per muffin con fette di prosciutto.
3. Rompere 1 uovo in ogni tazza di prosciutto.
4. Cospargere con formaggio.
5. Cuocere 15-18 minuti, guarnire con erba cipollina.

## 85. Tazze di uova piccanti

SAPORITE E SOSTANZIOSE: UOVA CON SALSA PICCANTE - PER CHI AMA IL PICCANTE.

### INGREDIENTI:

- 6 uova
- 3 cucchiai Sriracha o salsa chili
- 50 g formaggio fresco
- Cipollotti
- Semi di sesamo
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Cuocere le uova sode, dimezzarle.
2. Mescolare tuorli con formaggio fresco e 1 cucchiaio Sriracha.
3. Riempire le metà degli albumi con il composto.
4. Irrorare con la restante Sriracha.
5. Guarnire con cipollotti e sesamo.

## 86. Muffin di albumi e verdure

IPOCALORICI E PROTEICI: SOLO CON ALBUMI - IDEALI PER SPUNTINI ATTENTI ALLA LINEA.

### INGREDIENTI:

- 8 albumi
- 100 g spinaci
- 1 pomodoro
- 50 g feta
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Sbattere albumi con sale e pepe.
3. Tritare spinaci, tagliare pomodoro a dadini, sbriciolare feta.
4. Distribuire in stampini per muffin, versare sopra gli albumi.
5. Cuocere 18-20 minuti.

## 87. Uova ripiene al salmone

ELEGANTI E RAFFINATE: DEVILED EGGS CON SALMONE AFFUMICATO - PER OCCASIONI SPECIALI.

### INGREDIENTI:

- 6 uova sode
- 80 g salmone affumicato

- 3 cucchiai Crème fraîche
- Aneto fresco
- Succo di limone
- Pepe

### PREPARAZIONE:

1. Dimezzare le uova, togliere i tuorli.
2. Tritare finemente metà del salmone.
3. Mescolare con tuorli, Crème fraîche e limone.
4. Riempire le metà degli albumi.
5. Guarnire con il restante salmone e aneto.

## 88. Muffin uova e spinaci

VERDI E SANI: MUFFIN DI UOVA CON SPINACI FRESCHI - PIENI DI FERRO E PROTEINE.

### INGREDIENTI:

- 6 uova
- 150 g spinaci
- 1 cipolla
- 50 g feta
- 1 cucchiaino noce moscata
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Soffriggere cipolla, stufare brevemente spinaci.
3. Sbattere uova, incorporare spinaci e feta.
4. Insaporire con noce moscata, sale e pepe.
5. Cuocere in stampo muffin per 20-22 minuti.

## 89. Insalata di uova su fette di cetriolo

**LOW-CARB E FRESCO: INSALATA DI UOVA SU CETRIOLO CROCCANTE - INVECE CHE SUL PANE.**

### INGREDIENTI:

- 4 uova sode
- 2 cucchiai maionese
- 1 cucchiaino senape
- 1 cetriolo grande
- Paprica in polvere
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tritare uova, mescolare con maionese e senape.
2. Insaporire con sale e pepe.
3. Tagliare cetriolo a fette spesse.
4. Accumulare insalata di uova sulle fette di cetriolo.
5. Cospargere con paprica.

## 90. Mini-Frittate

**ITALIANE E VERSATILI: PICCOLE FRITTATE CON VERDURE - BUONE CALDE O FREDDDE.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova
- 50 ml panna
- 100 g zucchine

- 50 g pomodori ciliegini
- 50 g parmigiano grattugiato
- Basilico, sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. SBattere uova con panna e parmigiano.
3. Tagliare verdure a dadini e distribuire in stampo muffin.
4. Versare sopra il composto di uova.
5. Cuocere 20-22 minuti, guarnire con basilico.

## 91. Uova con ripieno di tonno

**FRESCHEZZA MARINA: UOVA RIPIENE CON TONNO CREMOSO - DOPPIA POTENZA PROTEICA.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova sode
- 1/2 lattina tonno (sgocciolato)
- 2 cucchiai maionese
- 1 cucchiaino capperi
- Erba cipollina
- Pepe

### PREPARAZIONE:

1. Dimezzare le uova, togliere i tuorli.
2. Mescolare tuorli con tonno, maionese e capperi.
3. Riempire le metà degli albumi.
4. Guarnire con erba cipollina.
5. Mettere al fresco fino al servizio.

## 92. Cestini uova e speck

**SOSTANZIOSI E RUSTICI: UOVA IN CESTINI DI SPECK CROCCANTE - UN HIGHLIGHT PER LA COLAZIONE.**

### INGREDIENTI:

- 6 fette Bacon
- 6 uova
- Erba cipollina
- Pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Rosolare brevemente il bacon (non troppo croccante).
3. Foderare stampo muffin con bacon.
4. Rompere 1 uovo dentro ogni cestino.
5. Cuocere 12-15 minuti, guarnire con erba cipollina.

## 93. Muffin di uova mediterranei

**SOLE NEL PIATTO: UOVA CON OLIVE, POMODORI E FETA - ISPIRAZIONE GRECA.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova
- 50 g feta
- 6 pomodori ciliegini
- 30 g olive nere

- Origano
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Sbattere le uova, condire.
3. Tagliare pomodori in quarti, tritare olive, tagliare feta a dadini.
4. Distribuire in stampo muffin, versare sopra le uova.
5. Cuocere 20-22 minuti.

## 94. Uova con crema di avocado

**CREMOSE E SANE: UOVA RIPIENE CON AVOCADO - SENZA MAIONESE, COMUNQUE CREMOSE.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova sode
- 1 avocado maturo
- Succo di mezzo lime
- Sale e pepe
- Fiocchi di peperoncino

### PREPARAZIONE:

1. Dimezzare le uova, togliere i tuorli.
2. Frullare avocado con tuorli e lime.
3. Aggiustare di sale e pepe.
4. Riempire le metà degli albumi.
5. Cospargere con fiocchi di peperoncino.

## 95. Cestini di uova strapazzate proteiche

**PORZIONATI E PRATICI: UOVA STRAPAZZATE COTTE IN STAMPINI - IDEALE PER MEAL PREP.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova
- 100 ml latte
- 30 g proteine in polvere (neutre)
- 50 g prosciutto (a dadini)
- Erba cipollina
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Sbattere uova, latte e proteine in polvere.
3. Insaporire con sale e pepe.
4. Distribuire prosciutto in stampo muffin, versare sopra le uova.
5. Cuocere 18-20 minuti.

## 96. Uova ripiene con hummus

**ORIENTE INCONTRA CLASSICO: DEVILED EGGS CON HUMMUS INVECE DI MAYO - CREMOSE E DIVERSE.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova sode
- 4 cucchiai Hummus

- 1/2 cucchiaino cumino
- Paprica in polvere
- Prezzemolo fresco

### PREPARAZIONE:

1. Dimezzare le uova, togliere i tuorli.
2. Mescolare tuorli con hummus e cumino.
3. Riempire le metà degli albumi.
4. Spolverare con paprica.
5. Guarnire con prezzemolo.

## 97. Muffin uova e funghi

**TERROSI E SAPORITI: MUFFIN DI UOVA CON FUNGHI CHAMPIGNON - AROMATICI E SAZIANTI.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova
- 150 g champignon
- 1 scalogno
- 50 g formaggio grattugiato
- Timo
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Rosolare funghi e scalogno, condire.
3. Sbattere uova, incorporare formaggio.
4. Mettere funghi in stampo muffin, versare sopra le uova.
5. Cuocere 20-22 minuti.

## 98. Cloud Eggs (Uova nuvola)

**SOFFICI COME NUVOLE: ALBUME MONTATO CON OCCHIO DI TUORLO - IMPRESSIONANTE E GUSTOSO.**

### INGREDIENTI:

- 4 uova
- 30 g parmigiano grattugiato
- Erbe fresche
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 230°C.
2. Separare uova. Montare a neve gli albumi, incorporare formaggio.
3. Formare nuvole su carta forno, fare conca al centro.
4. Cuocere 3 minuti, mettere tuorlo nella conca.
5. Cuocere altri 3 minuti, servire con erbe.

## 99. Uova con ripieno alla senape

**SAPORITO CLASSICO: UOVA RIPIENE CON SENAPE FORTE - UN CLASSICO TEDESCO.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova sode
- 2 cucchiai senape media
- 2 cucchiai maionese

- Erba cipollina
- Paprica in polvere
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Dimezzare le uova, togliere i tuorli.
2. Mescolare tuorli con senape e mayo fino a crema.
3. Aggiustare di sale.
4. Riempire le metà degli albumi.
5. Guarnire con erba cipollina e paprica.

## 100. Mini-Omelette da asporto

**PRATICHE E PORZIONATE: PICCOLE OMELETTE DAL FORNO - PERFETTE PER VIAGGIARE.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova
- 50 ml latte
- Verdure a scelta (es. peperoni, cipolla)
- 50 g formaggio
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Sbattere uova con latte, condire.
3. Tagliare verdure piccole.
4. Distribuire tutto in stampo muffin, formaggio sopra.
5. Cuocere 18-20 minuti. Gustare caldo o freddo.

# SNACK DI NOCI & SEMI

## 101. Mandorle tostate speziate

**AROMATICHE E CROCCANTI:  
MANDORLE TOSTATE AL FORNO -  
PERFETTE DA SGRANOCCHIARE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g mandorle intere
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1 cucchiaino paprica in polvere
- 1/2 cucchiaino pepe di Cayenna
- 1/2 cucchiaino aglio in polvere
- 1 cucchiaino sale marino

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare mandorle con olio e spezie.
3. Distribuire su una teglia.
4. Tostare 12-15 minuti, girando una volta.
5. Lasciar raffreddare completamente - diventano croccanti raffreddandosi.

## 102. Noci miele e cannella

**DOLCI E RISCALDANTI: NOCI  
CARAMELLATE ALLA CANNELLA -  
FESTIVE E GUSTOSE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g gherigli di noci
- 3 cucchiai miele
- 1 cucchiaino cannella
- 1 pizzico sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 170°C.
2. Mescolare noci con miele e cannella.
3. Distribuire su carta forno.
4. Tostare 12-15 minuti, girando.
5. Cospargere con sale, lasciar raffreddare.

## 103. Semi di zucca al Tamari

ASIATICI E SALATI: SEMI DI ZUCCA TOSTATI CON SOIA - SAPORE UMAMI.

### INGREDIENTI:

- 150 g semi di zucca
- 2 cucchiaini Tamari o salsa di soia
- 1/2 cucchiaino olio di sesamo
- Semi di sesamo

### PREPARAZIONE:

1. Tostare i semi di zucca in padella senza grassi.
2. Aggiungere Tamari e olio di sesamo, mescolare bene.
3. Continuare a tostare finché il liquido evapora.
4. Cospargere con sesamo.
5. Lasciar raffreddare.

## 104. Anacardi alla paprica

DELICATI E SPEZIATI: ANACARDI AL GUSTO PAPRICA - CREMOSI E CROCCANTI.

### INGREDIENTI:

- 200 g anacardi
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1 cucchiaino paprica affumicata
- 1/2 cucchiaino cipolla in polvere
- Sale marino

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 170°C.
2. Mescolare anacardi con olio e spezie.
3. Distribuire su teglia.
4. Tostare 12-15 minuti.
5. Lasciar raffreddare.

## 105. Mix cocco e macadamia

TROPICALE E LUSSUOSO: MACADAMIA CON CHIPS DI COCCO - VACANZA PER I SENSI.

### INGREDIENTI:

- 150 g noci macadamia
- 50 g chips di cocco
- 1 cucchiaio olio di cocco
- 1 cucchiaio sciroppo d'acero
- Pizzico sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 160°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti.
3. Distribuire su teglia.
4. Tostare 10-12 minuti (il cocco brucia velocemente!).
5. Lasciar raffreddare.

## 106. Mandorle speziate Ranch

**AMERICANE SPEZIATE: MANDORLE AL GUSTO RANCH - COME LE PATATINE AMATE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g mandorle
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1 cucchiaro cipolla in polvere
- 1 cucchiaino aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino aneto (secco)
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti.
3. Distribuire su teglia.
4. Tostare 12-15 minuti.
5. Lasciar raffreddare.

## 107. Anacardi al curry

**INDIANI AROMATICI: ANACARDI CON SPEZIA CURRY - ESOTICI E SAZIANTI.**

### INGREDIENTI:

- 200 g anacardi
- 1 cucchiaio olio di cocco
- 2 cucchiaini curry in polvere
- 1/2 cucchiaino curcuma

- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Scaldate olio di cocco in padella.
2. Tostate anacardi dentro.
3. Aggiungere spezie, mescolare bene.
4. Tostare 5-7 minuti.
5. Lasciar raffreddare.

## 108. Noci pecan alla cannella

**DOLCI E AROMATICHE: NOCI PECAN CON ZUCCHERO E CANNELLA - COME AL MERCATINO DI NATALE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g noci pecan
- 2 cucchiai sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino cannella
- 1 cucchiaio zucchero di canna
- Pizzico sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 170°C.
2. Mescolare noci con sciroppo, cannella e zucchero.
3. Distribuire su carta forno.
4. Tostare 12-15 minuti.
5. Cospargere con sale, lasciar raffreddare.

## 109. Semi di girasole tostati speziati

ECONOMICI E BUONI: SEMI DI GIRASOLE SPEZIATI - L'ALTERNATIVA ALLE NOCI.

### INGREDIENTI:

- 200 g semi di girasole
- 1 cucchiaino olio d'oliva
- 1 cucchiaino paprica in polvere
- 1/2 cucchiaino aglio in polvere
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Tostare i semi in padella senza grassi.
2. Aggiungere olio e spezie.
3. Tostare mescolando per 3-4 minuti.
4. Aggiustare di sale.
5. Lasciar raffreddare.

## 110. Mandorle BBQ

AFFUMICATE E DOLCI: MANDORLE AL GUSTO BBQ - ISPIRAZIONE AMERICANA.

### INGREDIENTI:

- 200 g mandorle
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1 cucchiaino paprica affumicata
- 1/2 cucchiaino cipolla in polvere
- 1/2 cucchiaino zucchero di canna

- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti.
3. Distribuire su teglia.
4. Tostare 12-15 minuti.
5. Lasciar raffreddare.

## 111. Arachidi chili e lime

PICCANTI E ASPRE: ARACHIDI CON TOCCO DI LIME - PIACEVOLMENTE DIVERSE.

### INGREDIENTI:

- 200 g arachidi (non salate)
- Scorza di 2 lime
- 1 cucchiaino peperoncino in polvere
- 1/2 cucchiaino pepe di Cayenna
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Tostare arachidi in padella.
2. Aggiungere olio e spezie.
3. Continuare a tostare 3-4 minuti.
4. Incorporare scorza di lime e sale.
5. Lasciar raffreddare.

## 112. Mandorle miele e senape

AGRODOLCI: MANDORLE CON MIELE E SENAPE - UNA COMBINAZIONE INSOLITA.

### INGREDIENTI:

- 200 g mandorle
- 2 cucchiai miele
- 1 cucchiaino senape di Dijon
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 170°C.
2. Mescolare miele e senape, girarvi le mandorle.
3. Distribuire su carta forno.
4. Tostare 12-15 minuti, girando.
5. Cospargere con sale, lasciar raffreddare.

## 113. Pistacchi tostati con sale

PURI E NOBILI: PISTACCHI SEMPLICEMENTE TOSTATI - LA DELICATEZZA VERDE.

### INGREDIENTI:

- 200 g pistacchi (sgusciati)
- 1/2 cucchiaino olio d'oliva
- Sale marino (fiocchi)

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 170°C.
2. Mescolare pistacchi con olio.
3. Distribuire su teglia.
4. Tostare 8-10 minuti (bruciano velocemente!).
5. Cospargere con fiocchi di sale marino.

## 114. Noci cannella e sciroppo d'acero

ISPIRAZIONE CANADESE: NOCI CON VERO SCIROPPO D'ACERO - DOLCEZZA AUTUNNALE.

### INGREDIENTI:

- 200 g noci
- 3 cucchiai sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino cannella
- Prise sale

### PREPARAZIONE:

1. Scaldate sciroppo in padella.
2. Aggiungere noci e cannella.
3. Karamellare mescolando (5-7 min).
4. Distribuire su carta forno, salare.
5. Lasciar raffreddare.

## 115. Mandorle aglio e parmigiano

ITALIANE SOSTANZIOSE: MANDORLE CON AGLIO E FORMAGGIO - SAPORE UMAMI.

## INGREDIENTI:

- 200 g mandorle
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1 cucchiaro aglio in polvere
- 30 g parmigiano (grattugiato fine)
- Erbe italiane
- Sale

## PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare mandorle con olio e aglio in polvere.
3. Tostare 10 minuti.
4. Estrarre, mescolare subito con parmigiano ed erbe.
5. Lasciar raffreddare.

## 116. Semi di zucca all'Harissa

## NORDAFRICANI PICCANTI: SEMI DI ZUCCA CON HARISSA - FOCOSI E AROMATICI.

## INGREDIENTI:

- 150 g semi di zucca
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 2 cucchiaini pasta Harissa
- 1/2 cucchiaino cumino
- Sale

## PREPARAZIONE:

1. Mescolare Harissa con olio.
2. Girarvi i semi di zucca.

3. Tostare in padella 5-7 minuti.

4. Insaporire con cumino e sale.

5. Lasciar raffreddare.

## 117. Fagioli di soia tostati

## BOMBA PROTEICA: FAGIOLI DI SOIA CROCCANTI DAL FORNO - BUONI IN MODO SOJASTICO.

## INGREDIENTI:

- 200 g fagioli di soia (cotti, sgocciolati)
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1 cucchiaino paprica in polvere
- 1/2 cucchiaino aglio in polvere
- Sale

## PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Asciugare bene i fagioli di soia.
3. Mescolare con olio e spezie.
4. Tostare 30-40 minuti, scuotendo.
5. Lasciar raffreddare.

## 118. Mandorle dolci alla vaniglia

## DELICATE E DOLCI: MANDORLE AL GUSTO VANIGLIA - COME ALLA FIERA.

## INGREDIENTI:

- 200 g mandorle
- 2 cucchiali zucchero

- 1 cucchiaino estratto vaniglia
- 1 cucchiaio acqua
- Prise sale

#### **PREPARAZIONE:**

1. Scaldare zucchero, acqua e vaniglia in padella.
2. Aggiungere mandorle, caramellare mescolando.
3. Quando lo zucchero cristallizza, continuare a mescolare.
4. Distribuire su carta forno, separare.
5. Lasciar raffreddare.

## **119. Trail Mix di noci tostato**

**IL CLASSICO: NOCI MISTE PER IL VIAGGIO - ENERGIA DA PORTARE VIA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g mandorle
- 50 g anacardi
- 50 g noci
- 30 g semi di zucca
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- Sale e spezie a scelta

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare forno a 170°C.
2. Mescolare tutte le noci e semi con olio e spezie.
3. Distribuire su teglia.
4. Tostare 12-15 minuti.
5. Lasciar raffreddare, mettere in contenitore.

## **120. Mix uvetta e noci proteico**

**DOLCE E NUTRIENTE: CLASSICO STUDENTENFUTTER - CON EXTRA POTENZA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 100 g noci miste
- 50 g uvetta
- 30 g scaglie di cocco
- 30 g pepite proteiche al cioccolato (opzionali)
- Prise sale

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare brevemente le noci in padella.
2. Mescolare con uvetta e cocco.
3. Opzionale aggiungere pepite proteiche.
4. Aggiustare di sale.
5. Conservare in un contenitore.

# SNACK AL FORMAGGIO

## 121. Cialde di parmigiano

CROCCANTI E FORMAGGIOSE: CHIPS SOLO DI PARMIGIANO - LA SOLUZIONE LOW-CARB PIÙ SEMPLICE.

### INGREDIENTI:

- 150 g parmigiano (grattugiato fresco)
- 1/2 cucchiaino paprica in polvere (opzionale)
- Erbe fresche (opzionale)

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Distribuire parmigiano in piccoli mucchietti su carta forno.
3. Opzionale cospargere con spezie.
4. Cuocere 8-10 minuti fino a doratura.
5. Lasciar raffreddare - diventano croccanti!

## 122. Cubetti di formaggio alle erbe

SEMPLICI E BUONI: CUBETTI DI FORMAGGIO MARINATI - PREPARATI IN 5 MINUTI.

### INGREDIENTI:

- 200 g Feta o Gouda
- 3 cucchiai olio d'oliva
- 1 cucchiaino erbe secche
- 1/2 cucchiaino fiocchi di peperoncino
- Rosmarino fresco

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare il formaggio a cubetti uniformi.
2. Mescolare olio d'oliva con erbe e peperoncino.
3. Marinare il formaggio con il mix.
4. Lasciar riposare almeno 1 ora.
5. Servire con stuzzicadenti.

## 123. Champignon ripieni al formaggio

CALDI E AROMATICI: FUNGHI CON RIPIENO CREMOSO DI FORMAGGIO -

## UN CLASSICO DELLE FESTE.

### INGREDIENTI:

- 12 grandi champignon
- 150 g formaggio fresco
- 50 g parmigiano grattugiato
- 2 spicchi d'aglio
- Prezzemolo fresco
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Rimuovere gambi dei funghi e tritarli.
3. Mescolare formaggio fresco con parmigiano, aglio e gambi.
4. Riempire le teste dei funghi.
5. Cuocere 15-18 minuti fino a doratura.

## 124. Bastoncini di Halloumi fritti

**CIGOLANTI E SAPORITI: HALLOUMI FRITTO - IL FORMAGGIO DA GRIGLIA COME SNACK.**

### INGREDIENTI:

- 200 g Halloumi
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- Succo di limone
- Menta fresca
- Fiocchi di peperoncino (opzionale)

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare Halloumi a bastoncini.

2. Friggere in padella calda con olio su tutti i lati.
3. 2-3 minuti per lato fino a doratura.
4. Servire con limone e menta.
5. Opzionale cospargere con peperoncino.

## 125. Spiedini mozzarella e pomodoro

**CAPRESE ALLO SPIEDO: IL CLASSICO ITALIANO - COLORATO E APPETITOSO.**

### INGREDIENTI:

- 150 g Mozzarelline (Bocconcini)
- 200 g pomodorini ciliegia
- Basilico fresco
- Crema di aceto balsamico
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Infilare su stuzzicadenti 1 pomodoro, 1 foglia basilico e 1 mozzarella.
2. Disporre su un piatto.
3. Irrorare con olio d'oliva.
4. Decorare con crema di balsamico.
5. Insaporire con sale e pepe.

## 126. Involtini prosciutto e formaggio

**VELOCI E CLASSICI: PROSCIUTTO AVVOLTO INTORNO AL FORMAGGIO - LO SNACK PIÙ SEMPLICE.**

## INGREDIENTI:

- 8 fette prosciutto cotto
- 8 bastoncini o strisce di formaggio
- Senf (opzionale)

## PREPARAZIONE:

1. Stendere il prosciutto.
2. Opzionale spalmare un po' di senape.
3. Posizionare il formaggio sul bordo.
4. Arrotolare.
5. Fissare con stuzzicadenti.

## 127. Spiedini feta e olive

**GRECI E SAPORITI: FETA CON OLIVE ALLO SPIEDO - DELIZIA MEDITERRANEA.**

## INGREDIENTI:

- 200 g Feta
- 100 g olive (miste)
- Pomodorini ciliegia
- Origano
- Olio d'oliva

## PREPARAZIONE:

1. Tagliare feta a cubetti.
2. Alternare feta, oliva e pomodoro su spiedini.
3. Disporre su un piatto.
4. Cospargere con origano.
5. Irrorare con olio d'oliva.

## 128. Babybel in crosta

**RICORDO D'INFANZIA: FORMAGGIO BABYBEL IN CROSTA CROCCANTE - CALDO E FILANTE.**

## INGREDIENTI:

- 6 Babybel (senza cera)
- 1 pasta sfoglia (pronta)
- 1 uovo (sbattuto)
- Semi di sesamo

## PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Tagliare pasta sfoglia in 6 quadrati.
3. Avvolgere un Babybel in ognuno.
4. Spennellare con uovo, cospargere con sesamo.
5. Cuocere 15-18 minuti fino a doratura.

## 129. Palline formaggio e paprica

**SAPORITE E CREMOSE: PICCOLE PALLINE DI FORMAGGIO CON PAPRICA - PERFETTE PER FINGERFOOD.**

## INGREDIENTI:

- 200 g formaggio fresco
- 100 g Cheddar grattugiato
- 1 cucchiaino paprica affumicata
- Paprica tritata per rotolare
- Sale

## PREPARAZIONE:

1. Mescolare formaggio fresco con Cheddar e paprica in polvere.
2. Aggiustare di sale.
3. Formare piccole palline.
4. Rotolare nella paprica tritata.
5. Mettere al fresco fino al servizio.

## 130. Bocconcini gorgonzola e pera

DOLCE-PICCANTE: PERA CON GORGONZOLA - UNA COMBINAZIONE CLASSICA COME STUZZICHINO.

## INGREDIENTI:

- 2 pere mature
- 100 g Gorgonzola
- Noci
- Miele

## PREPARAZIONE:

1. Tagliare pere a fette.
2. Mettere gorgonzola su ogni fetta.
3. Toppate con una metà di noce.
4. Irrorare con miele.
5. Servire subito.

## 131. Fette di mela e Cheddar

CLASSICO INGLESE: MELA CON CHEDDAR - DOLCE INCONTRA SAPIDO.

## INGREDIENTI:

- 2 mele
- 150 g Cheddar (a fette)
- Noci
- Miele (opzionale)

## PREPARAZIONE:

1. Tagliare mele a fette, togliere torsolo.
2. Tagliare Cheddar in pezzi adatti.
3. Mettere su fette di mela.
4. Toppate con noci.
5. Opzionale irrorare con miele.

## 132. Palline formaggio ed erbe

VERDI E CREMOSE: PALLINE DI FORMAGGIO ROTOLATE IN ERBE FRESCHE - AROMATICHE E BELLE.

## INGREDIENTI:

- 200 g formaggio fresco
- 50 g formaggio di capra
- 4 cucchiai erbe fresche miste (tritate)
- Sale e pepe

## PREPARAZIONE:

1. Mescolare i due formaggi.
2. Insaporire con sale e pepe.
3. Formare piccole palline.
4. Rotolare nelle erbe.
5. Mettere al fresco.

## 133. Taleri di formaggio greci

**COTTI CROCCANTI: TALERI DI FETA DAL FORNO - FUORI CROCCANTI, DENTRO CREMOSSI.**

### INGREDIENTI:

- 200 g Feta
- 2 rotoli pasta sfoglia
- 1 uovo
- Semi di sesamo
- Origano

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Dividere feta in 8 pezzi.
3. Avvolgere in quadrati di pasta sfoglia.
4. Spennellare con uovo, cospargere con sesamo e origano.
5. Cuocere 15-18 minuti.

## 134. Bocconcini ricotta e pomodoro

**LEGGERI ITALIANI: POMODORINI RIPIENI DI RICOTTA - FRESCHI E CREMOSSI.**

### INGREDIENTI:

- 20 pomodorini ciliegia
- 150 g Ricotta
- Basilico fresco

- Sale e pepe
- Olio d'oliva

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare la parte superiore dei pomodori, svuotarli.
2. Mescolare ricotta con basilico, sale e pepe.
3. Riempire i pomodori.
4. Irrorare con olio d'oliva.
5. Servire freddo.

## 135. Stuzzichini caprino e miele

**DOLCI E CREMOSSI: FORMAGGIO DI CAPRA CON MIELE - UNA COMBINAZIONE CLASSICA.**

### INGREDIENTI:

- 1 rotolo di formaggio di capra
- Miele
- Noci
- Timo fresco
- Cracker o baguette

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare formaggio di capra a fette.
2. Mettere su cracker o fette di baguette.
3. Irrorare con miele.
4. Guarnire con noci e timo.
5. Servire subito.

## 136. Involtini formaggio e speck

**SOSTANZIOSI E CROCCANTI:  
FORMAGGIO AVVOLTO IN SPECK E  
FRITTO - IRRESISTIBILE.**

### INGREDIENTI:

- 8 cubetti formaggio (es. Gouda)
- 8 fette bacon per colazione
- Stuzzichini

### PREPARAZIONE:

1. Avvolgere cubetti di formaggio nel bacon.
2. Fissare con stuzzicadenti.
3. Friggere in padella su tutti i lati.
4. Bacon diventa croccante, formaggio fonde.
5. Servire caldo.

## 137. Bocconcini Brie e noci

**ELEGANTI FRANCESI: CREMOSO BRIE  
CON NOCE - RAFFINATO E GUSTOSO.**

### INGREDIENTI:

- 200 g Brie
- Gherigli di noci
- Miele
- Rosmarino fresco

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare Brie in pezzi da bocccone.
2. Mettere una metà di noce su ogni cubetto.

3. Irrorare con miele.
4. Guarnire con rosmarino.
5. Servire con stuzzicadenti.

## 138. Involtini formaggio fresco e paprica

**COLORATI E CREMOSI: PAPRICA  
RIPIENA DI FORMAGGIO FRESCO -  
DOLCE E SAPORITA.**

### INGREDIENTI:

- 2 peperoni
- 200 g formaggio fresco
- Erba cipollina
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Dimezzare peperoni, togliere semi.
2. Mescolare formaggio fresco con erba cipollina e spezie.
3. Riempire le metà dei peperoni.
4. Mettere al fresco 1 ora.
5. Tagliare ad anelli.

## 139. Spiedini Gouda e uva

**FRUTTATI OLANDESI: GOUDA CON UVA  
DOLCE - SEMPLICE E DELIZIOSO.**

### INGREDIENTI:

- 200 g Gouda (vecchio)
- 200 g uva

- Stuzzicadenti

#### PREPARAZIONE:

1. Tagliare Gouda a cubetti.
2. Lavare uva.
3. Infilare un cubetto di formaggio e un acino d'uva su spiedo.
4. Disporre su un piatto.
5. Servire subito.

### 140. Sandwich di cracker al formaggio

#### MINI E CROCCANTI: CREMA DI FORMAGGIO TRA CRACKER - IL

#### PERFETTO SNACK PER FESTE.

#### INGREDIENTI:

- 150 g formaggio fresco
- 50 g Cheddar grattugiato
- 20 cracker rotondi
- Erba cipollina

#### PREPARAZIONE:

1. Mescolare formaggio fresco con Cheddar ed erba cipollina.
2. Mettere un po' di crema su un cracker.
3. Coprire con secondo cracker.
4. Ripetere con i restanti cracker.
5. Servire fresco.

## SNACK DI CARNE & PESCE

### 141. Spiedini di pollo Satay

#### ASIATICI SPEZIATI: SPIEDINI DI POLLO CON SALSA DI ARACHIDI - UN CLASSICO DELLO STREET FOOD.

#### INGREDIENTI:

- 400 g petto di pollo

- 3 cucchiai salsa di soia
- 1 cucchiaino olio di sesamo
- 1 cucchiaino curcuma
- 4 cucchiai burro di arachidi
- Latte di cocco e lime

#### PREPARAZIONE:

1. Tagliare il pollo a strisce, marinare 30 min con soia, olio e curcuma.
2. Infilare su spiedini di legno.
3. Cuocere in padella o griglia 3-4 minuti per lato.
4. Mescolare burro di arachidi con latte di cocco e lime per la salsa.
5. Servire gli spiedini con la salsa.

## 142. Mini-polpette di carne

CLASSICHE ITALIANE: PICCOLE POLPETTE DI CARNE MACINATA - VERSATILI E AMATE.

### INGREDIENTI:

- 400 g carne macinata mista
- 1 uovo
- 30 g pangrattato
- 30 g parmigiano
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo, sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Mescolare bene tutti gli ingredienti.
3. Formare piccole polpette (ca. 20 pezzi).
4. Distribuire su teglia, cuocere 15-18 minuti.
5. Servire con salsa di pomodoro.

## 143. Beef Jerky fatto in casa

AMERICANO E PROTEICO: MANZO ESSICCATO - LO SNACK PROTEICO DEFINITIVO. TEMPO DI PREPARAZIONE: 4-6 ORE.

### INGREDIENTI:

- 500 g manzo magro
- 4 cucchiai salsa di soia
- 2 cucchiai salsa Worcestershire
- 1 cucchiaino paprica affumicata
- 1/2 cucchiaino aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino pepe

### PREPARAZIONE:

1. Congelare carne 1-2 ore (più facile da tagliare).
2. Tagliare a strisce molto sottili (controfibra).
3. Marinare una notte.
4. Essiccare su griglia a 70°C per 4-6 ore (sportello leggermente aperto).
5. Conservare in contenitore ermetico.

## 144. Stuzzichini salmone su cetriolo

LEGGERI ED ELEGANTI: SALMONE AFFUMICATO SU FETTE DI CETRIOLO - LOW-CARB E FESTOSO.

### INGREDIENTI:

- 150 g salmone affumicato
- 1 cetriolo
- 100 g formaggio fresco
- Aneto fresco
- Capperi

## PREPARAZIONE:

1. Tagliare cetriolo a fette spesse.
2. Mettere un po' di formaggio fresco su ogni fetta.
3. Arrotolare sopra il salmone.
4. Guarnire con aneto e capperi.
5. Servire freddo.

## 145. Involtini tacchino e formaggio

VELOCI E SEMPLICI: PETTO DI TACCHINO AVVOLTO INTORNO AL FORMAGGIO - PRONTO IN 5 MINUTI.

## INGREDIENTI:

- 8 fette petto di tacchino
- 8 bastoncini di formaggio
- Formaggio fresco (opzionale)
- Stuzzicadenti

## PREPARAZIONE:

1. Stendere fette di tacchino.
2. Opzionale spalmare con formaggio fresco.
3. Posizionare bastoncino di formaggio sul bordo.
4. Arrotolare.
5. Fissare con stuzzicadenti.

## 146. Gamberi in crosta di speck

LUSSUOSI E CROCCANTI: GAMBERI AVVOLTI NEL BACON - UN SUCCESSO

## ALLE FESTE.

## INGREDIENTI:

- 16 gamberi grandi (sgusciati)
- 8 fette bacon per colazione (dimezzate)
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- Succo di limone
- Timo fresco

## PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Avvolgere ogni gambero in mezza fetta di bacon.
3. Mettere su teglia.
4. Cuocere 12-15 minuti fino a bacon croccante.
5. Servire con limone e timo.

## 147. Nuggets di pollo al forno

L'ALTERNATIVA SANA: NUGGETS CROCCANTI DAL FORNO - NON FRITTI.

## INGREDIENTI:

- 400 g petto di pollo
- 60 g pangrattato
- 30 g parmigiano
- 1 uovo
- 1 cucchiaino paprica in polvere
- Sale

## PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Tagliare pollo a pezzi da boccone.

3. Sbattere uovo. Mescolare pangrattato con parmigiano e spezie.
4. Passare pollo nell'uovo, poi nella panatura.
5. Cuocere 15-18 minuti fino a doratura.

## 148. Bocconcini di tartare di tonno

**ELEGANTI E CRUDI: TONNO FRESCO COME TARTARE - PER AMANTI DEL PESCE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g tonno qualità Sushi
- 2 cucchiai salsa di soia
- 1 cucchiaino olio di sesamo
- Cipollotti
- Semi di sesamo
- Chips Wantan per servire

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare tonno a dadini molto piccoli.
2. Mescolare con soia e olio di sesamo.
3. Tritare cipollotti e incorporare.
4. Disporre su chips Wantan.
5. Cospargere con sesamo.

## 149. Polpette macinato ed erbe

**SPEZIATE MEDITERRANEE: POLPETTE CON MOLTE ERBE - AROMATICHE E SUCCOSE.**

### INGREDIENTI:

- 400 g macinato di manzo
- 1 uovo
- 2 cucchiai erbe fresche (prezzemolo, origano, menta)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino cumino
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti.
3. Formare piccole polpette.
4. Cuocere 15-18 minuti.
5. Servire con Tzatziki.

## 150. Canapè al salmone affumicato

**FESTOSI E VELOCI: SALMONE AFFUMICATO SU MINI-PANE - PER OCCASIONI SPECIALI.**

### INGREDIENTI:

- 150 g salmone affumicato
- 100 g Crème fraîche
- 12 fette Pumpernickel (piccole)
- Aneto fresco
- Scorza di limone

### PREPARAZIONE:

1. Distribuire Crème fraîche su Pumpernickel.
2. Posare sopra salmone o arrotolarlo.

3. Guarnire con aneto.
4. Cospargere con scorza di limone.
5. Servire freddo.

## 151. Mini-Wrap di pollo

**PICCOLI E MANEGGEVOLI: WRAP DI POLLO DA BOCCONE - PERFETTI PER FESTE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g pollo grigliato
- 4 piccole tortillas di grano
- 2 cucchiai Hummus
- Foglie di lattuga
- Paprica

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare pollo a strisce.
2. Spalmare tortillas con hummus.
3. Distribuire insalata, pollo e paprica.
4. Arrotolare stretto, tagliare in 3-4 pezzi.
5. Fissare con stuzzicadenti.

## 152. Shot di cocktail di gamberi

**RETRO E GUSTOSO: CLASSICO COCKTAIL DI GAMBERI - REINTERPRETATO NEL BICCHIERE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g gamberi cotti

- 4 cucchiai salsa cocktail
- Lattuga iceberg
- Spicchi di limone
- Bicchierini

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare insalata fine, mettere nei bicchieri.
2. Mettere sopra la salsa cocktail.
3. Disporre gamberi sopra.
4. Guarnire con limone.
5. Servire fresco.

## 153. Polpette di tacchino mini

**LEGGERE E PROTEICHE: PICCOLE POLPETTE DI TACCHINO - POVERE DI GRASSI E BUONE.**

### INGREDIENTI:

- 400 g macinato di tacchino
- 1 uovo
- 30 g fiocchi d'avena
- 1 cipolla (grattugiata)
- Prezzemolo
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare bene tutti gli ingredienti.
2. Formare piccole polpette.
3. Cuocere in padella o a 200°C in forno per 15-18 minuti.
4. Servire caldo o freddo.

5. Accompagnare con senape o ketchup.

## 154. Involtini salmone e cetriolo

**SENZA CARBOIDRATI: SALMONE AVVOLTO NEL CETRIOLO - FRESCO E LEGGERO.**

### INGREDIENTI:

- 150 g salmone affumicato
- 1 cetriolo grande
- 100 g formaggio fresco
- Aneto
- Stuzzicadenti

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare cetriolo per lungo in strisce sottili.
2. Spalmare sottilmente con formaggio fresco.
3. Mettere sopra salmone e aneto.
4. Arrotolare.
5. Fissare con stuzzicadenti.

## 155. Spiedini prosciutto e formaggio

**CLASSICI E VELOCI: PROSCIUTTO E FORMAGGIO ALLO SPIEDO - LO SNACK PIÙ SEMPLICE.**

### INGREDIENTI:

- 150 g prosciutto cotto
- 150 g formaggio (cubetti)

• Olive (opzionali)

• Stuzzicadenti

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare prosciutto a pezzi.
2. Tagliare formaggio a cubetti.
3. Alternare su stuzzicadenti.
4. Opzionale aggiungere olive.
5. Servire subito.

## 156. Bocconcini tonno e avocado

**POTENZA OMEGA-3: TONNO MESCOLATO CON AVOCADO - SERVITO SU CRACKER.**

### INGREDIENTI:

- 1 lattina tonno
- 1 avocado
- Succo di lime
- Cracker o fette di cetriolo
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare avocado.
2. Incorporare tonno.
3. Insaporire con lime, sale e pepe.
4. Mettere a cucchiiate su cracker o cetrioli.
5. Servire subito.

## 157. Spiedini pollo e

## verdure

### COLORATI E SANI: SPIEDINI DI POLLO CON PEPPERONI E ZUCCHINE - GRIGLIATI O IN PADELLA.

#### INGREDIENTI:

- 300 g petto di pollo
- 1 peperone
- 1 zucchina
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 1 cucchiaino paprica in polvere
- Sale e pepe

#### PREPARAZIONE:

1. Tagliare pollo e verdure a cubetti.
2. Marinare con olio e spezie.
3. Alternare su spiedini.
4. Grigliare o cuocere in padella (10-12 min).
5. Servire caldi.

## 158. Mini-Burger Bites

### AMERICANI IN PICCOLO: MINUSCOLI BURGER COME FINGERFOOD - UN HIGHLIGHT A OGNI FESTA.

#### INGREDIENTI:

- 300 g macinato di manzo
- 12 mini panini
- Formaggio, insalata, pomodoro
- Ketchup e senape
- Salz e pepe

#### PREPARAZIONE:

1. Condire macinato, formare piccoli burger.
2. Cuocere in padella 2-3 minuti per lato.
3. Tagliare mini panini.
4. Farcire con burger, formaggio, insalata e pomodoro.
5. Fissare con stuzzicadenti.

## 159. Stuzzichini di pesce affumicato

### NORDICI CLASSICI: PESCI AFFUMICATI MISTI SU PANE NERO - TRADIZIONALMENTE BUONI.

#### INGREDIENTI:

- 100 g sgombro affumicato
- 100 g trota affumicata
- 100 g crema di rafano
- Pumpernickel o pane nero
- Cipolle e limone

#### PREPARAZIONE:

1. Tagliare pane in pezzi da bocccone.
2. Spalmare crema di rafano.
3. Posare sopra pesce affumicato.
4. Guarnire con anelli di cipolla e limone.
5. Servire subito.

## 160. Spiedini tacchino e paprica

**COLORATI E PROTEICI: CUBETTI DI TACCHINO CON PAPRICA ALLO SPIEDO - SEMPLICI E BUONI.**

### INGREDIENTI:

- 300 g petto di tacchino
- 2 peperoni colorati

- 2 cucchiaini olio d'oliva
- 1 cucchiaino paprica in polvere
- 1 cucchiaino origano
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare tacchino e peperoni a cubetti.
2. Marinare con olio e spezie.
3. Alternare su spiedini.
4. Grigliare o cuocere (8-10 min per lato).
5. Servire caldi.

# SNACK VEGETARIANI

## 161. Ciotola di Edamame

**GIAPPONESI E SEMPLICI: EDAMAME AL VAPORE CON SALE MARINO - IL CLASSICO DEL SUSHI BAR.**

### INGREDIENTI:

- 300 g Edamame (in baccello, surgelati)
- Sale marino (grossso)
- Opzionale: Olio di sesamo, fiocchi di peperoncino

### PREPARAZIONE:

1. Cuocere o vaporizzare Edamame secondo istruzioni (ca. 5 min).
2. Scolare e lasciar sgocciolare.
3. Cospargere con sale marino.
4. Opzionale condire con olio di sesamo e peperoncino.
5. Servire caldi, i fagioli si succhiano dal baccello.

## 162. Mini-peperoni ripieni

**COLORATI E CROCCANTI: DOLCI MINI-PEPERONI CON RIPIENO CREMOSO - PERFETTI PER FINGERFOOD.**

### INGREDIENTI:

- 200 g mini-peperoni (misti)
- 150 g formaggio fresco
- 50 g feta
- Erbe fresche
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Dimezzare peperoni, togliere semi.
2. Mescolare formaggio fresco con feta sbriciolata ed erbe.
3. Insaporire con sale e pepe.
4. Riempire le metà dei peperoni.
5. Servire freddi o gratinati a 180°C per 10 min.

## 163. Cubetti di tofu marinati

**ASIATICI E PROTEICI: CUBETTI DI TOFU FRITTI CROCCANTI - USO VERSATILE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g tofu naturale (sodo)
- 2 cucchiai salsa di soia
- 1 cucchiaio olio di sesamo
- 1 cucchiaino zenzero (grattugiato)
- Semi di sesamo

- Cipollotti

### PREPARAZIONE:

1. Pressare bene il tofu e tagliare a cubetti.
2. Marinare 30 min in soia, olio di sesamo e zenzero.
3. Friggere croccanti in padella calda (8-10 min).
4. Cospargere con sesamo e cipollotti.
5. Servire caldi.

## 164. Spiedini Caprese

**CLASSICO ITALIANO: POMODORO, MOZZARELLA E BASILICO ALLO SPIEDO - SEMPLICEMENTE PERFETTO.**

### INGREDIENTI:

- 200 g mini-mozzarelle
- 200 g pomodorini ciliegia
- Basilico fresco
- Crema di aceto balsamico
- Olio d'oliva, sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Alternare pomodoro, basilico e mozzarella su spiedini.
2. Disporre su un piatto.
3. Irrorare con olio d'oliva.
4. Insaporire con sale e pepe.
5. Decorare con crema di balsamico.

## 165. Bastoncini di verdure con Hummus

**CLASSICO DA INTINGERE: VERDURE COLORATE CON HUMMUS CREMOSE - SANO E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g Hummus
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 1 cetriolo
- 1 peperone

### PREPARAZIONE:

1. Lavare verdure e tagliare a bastoncini.
2. Mettere hummus in una ciotola.
3. Disporre bastoncini di verdura attorno alla ciotola.
4. Decorare hummus con paprica in polvere.
5. Servire subito.

## 166. Bocconcini cetriolo e fiocchi di latte

**LEGGERI E CROCCANTI: FIOCCHI DI LATTE SU FETTE DI CETRIOLO - RINFRESCANTI E PROTEICI.**

### INGREDIENTI:

- 1 cetriolo
- 200 g fiocchi di latte (Hüttenkäse)
- Erba cipollina

• Pomodorini ciliegia

• Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare cetriolo a fette spesse.
2. Mescolare fiocchi di latte con erba cipollina e spezie.
3. Accumulare su fette di cetriolo.
4. Toppare con mezzo pomodorino.
5. Servire subito.

## 167. Mini-polpette Falafel

**ORIENTALI E CROCCANTI: PICCOLE POLPETTE DI CECI - FATTE IN CASA E BUONE.**

### INGREDIENTI:

- 400 g ceci (ammollati una notte)
- 1 cipolla
- 3 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto prezzemolo
- 1 cucchiaino cumino, 1 cucchiaino coriandolo
- Olio per friggere o cuocere

### PREPARAZIONE:

1. Lavorare tutti gli ingredienti nel mixer a massa (non purea!).
2. Lasciar riposare al fresco 30 min.
3. Formare piccole palline.
4. Friggere a 180°C (3-4 min) o cuocere a 200°C (20 min).
5. Servire con salsa Tahini.

## 168. Cups di insalata di ceci

**SERVITO IN FOGLIE DI LATTUGA:  
INSALATA DI CECI SPEZIATA - FRESCA  
E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 400 g ceci (lattina)
- 1 pomodoro
- 1/4 cetriolo
- 1/2 cipolla rossa
- 2 cucchiai olio d'oliva, succo di limone
- Foglie di lattuga romana

### PREPARAZIONE:

1. Sciacquare ceci e sgocciolare.
2. Tagliare verdure a dadini e mescolare con ceci.
3. Condire con olio, limone, sale e pepe.
4. Riempire foglie di lattuga.
5. Servire subito.

## 169. Barchette di peperoni e quark

**COLORATE E CREMOSE: METÀ  
PEPERONI CON RIPIENO DI QUARK -  
SEMPLICI E PROTEICHE.**

### INGREDIENTI:

- 3 peperoni colorati
- 250 g quark magro
- Erba cipollina

- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Dimezzare peperoni, togliere semi.
2. Mescolare quark con erba cipollina, aglio e spezie.
3. Riempire metà peperoni.
4. Servire freddi.
5. Opzionale cospargere con paprica.

## 170. Bocconcini avocado e uova

**CREMOSI E PROTEICI: AVOCADO  
RIPIENO DI UOVA - SENSAZIONE DA  
BRUNCH PURO.**

### INGREDIENTI:

- 2 avocado
- 4 uova piccole
- Sale e pepe
- Fiocchi di peperoncino
- Erba cipollina

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Dimezzare avocado, togliere nocciola, allargare cavità.
3. Mettere in pirofila.
4. Rompere 1 uovo dentro ogni metà.
5. Cuocere 15-20 minuti, guarnire.

## 171. Champignon ripieni vegetariani

SOSTANZIOSI E AROMATICI: FUNGHI CON RIPIENO DI FORMAGGIO ED ERBE - UN CLASSICO.

### INGREDIENTI:

- 12 grandi champignon
- 100 g formaggio fresco
- 50 g parmigiano
- 2 spicchi d'aglio
- Erbe fresche
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Togliere gambi funghi, tritare.
3. Mescolare con formaggio fresco, parmigiano e aglio.
4. Riempire teste dei funghi.
5. Cuocere 15-18 minuti.

## 172. Muffin proteici alle verdure

SOSTANZIOSI E NUTRIENTI: MUFFIN DI VERDURE CON EXTRA PROTEINE - PERFETTI PER VIA.

### INGREDIENTI:

- 4 uova
- 100 g zucchine (grattugiate)

- 50 g carote (grattugiate)
- 30 g proteine in polvere neutre
- 50 g formaggio
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Sbattere uova con proteine in polvere e spezie.
3. Incorporare verdure e formaggio.
4. Riempire stampo muffin.
5. Cuocere 20-22 minuti.

## 173. Polpette di lenticchie indiane

SPEZIATE E SAZANTI: PICCOLE POLPETTE DI LENTICCHIE AL CURRY - POSSIBILE VEGANE.

### INGREDIENTI:

- 200 g lenticchie rosse (cotte)
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini curry in polvere
- 1 cucchiaino Garam Masala
- 30 g fiocchi d'avena
- Sale

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Rosolare cipolla, tostare con spezie.
3. Lavorare con lenticchie e fiocchi d'avena a massa.
4. Formare palline, mettere su teglia.
5. Cuocere 18-20 minuti.

## 174. Sandwich di cetriolo e Tzatziki

**LOW-CARB E FRESCO: TZATZIKI TRA FETTE DI CETRIOLO - SENZA PANE, PIENO GUSTO.**

### INGREDIENTI:

- 1 cetriolo grande
- 150 g Tzatziki
- Menta fresca

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare cetriolo a fette spesse.
2. Mettere Tzatziki su una fetta.
3. Coprire con seconda fetta.
4. Fissare con stuzzicadenti.
5. Guarnire con menta.

## 175. Tartellette ricotta e pomodoro

**ITALIANE ELEGANTI: MINI-TARTES CON RICOTTA E POMODORO - PER OCCASIONI SPECIALI.**

### INGREDIENTI:

- 1 pasta sfoglia
- 150 g Ricotta
- Pomodorini ciliegia
- Basilico fresco
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Tagliare pasta sfoglia in 12 cerchi.
3. Premere in stampo mini-muffin.
4. Distribuire sopra ricotta e metà pomodori.
5. Cuocere 12-15 minuti, guarnire con basilico.

## 176. Bocconcini feta e anguria

**ESTIVI FRESCI: MELONE DOLCE CON FETA SALATA - SORPRENDENTEMENTE BUONO!**

### INGREDIENTI:

- 300 g anguria
- 100 g Feta
- Menta fresca
- Crema di aceto balsamico

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare anguria a cubetti.
2. Tagliare feta a cubetti uguali.
3. Infilare su stuzzicadenti: melone, menta, feta.
4. Disporre su un piatto.
5. Irrorare con balsamico.

## 177. Polpette Falafel al forno

**SENZA FRITTURA: FALAFEL PIÙ SANI DAL FORNO - CROCCANTI E BUONI.**

## INGREDIENTI:

- 400 g ceci (lattina)
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto prezzemolo
- 1 cucchaino cumino
- 30 g pangrattato

## PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Tritare grossolanamente tutti gli ingredienti nel mixer.
3. Formare piccole palline.
4. Spruzzare con olio.
5. Cuocere dorate 20-25 minuti.

## 178. Involtini di melanzane con feta

### MEDITERRANEI ED ELEGANTI:

**MELANZANA GRIGLIATA CON RIPIENO DI FORMAGGIO - PER BUONGUSTAI.**

## INGREDIENTI:

- 2 melanzane
- 150 g Feta
- 100 g formaggio fresco
- Basilico fresco
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

## PREPARAZIONE:

1. Tagliare melanzane per lungo in fette sottili.

2. Grigliare o friggere finché morbide.

3. Mescolare feta con formaggio fresco e basilico.

4. Distribuire su fette melanzana, arrotolare.

5. Fissare con stuzzicadenti.

## 179. Dip di yogurt con bastoncini di verdure

### LEGGERO E RINFRESCANTE: CREMOSO

**DIP DI YOGURT CON VERDURE CROCCANTI - FATTO VELOCE.**

## INGREDIENTI:

- 200 g yogurt greco
- 2 cucchiai erbe fresche
- 1 spicchio d'aglio
- Bastoncini di verdura a scelta
- Sale e pepe

## PREPARAZIONE:

1. Mescolare yogurt con erbe e aglio.
2. Insaporire con sale e pepe.
3. Tagliare verdure a bastoncini.
4. Mettere dip in una ciotola.
5. Servire con bastoncini di verdura.

## 180. Ceci croccanti speziati

**CROCCANTI E PROTEICI: CECI TOSTATI DAL FORNO - SNACK SANO.**

## INGREDIENTI:

- 400 g ceci (lattina)
- 2 cucchiali olio d'oliva
- 1 cucchialino curry in polvere
- 1/2 cucchialino paprica in polvere
- Sale

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare forno a 200°C.
2. Asciugare molto bene i ceci.
3. Mescolare con olio e spezie.
4. Tostare 30-40 minuti, scuotere ogni 10 min.
5. Lasciar raffreddare completamente.

## **SNACK VELOCI IN 5 MINUTI**

### **181. Quark espresso con frutti di bosco**

**VELOCISSIMO E GUSTOSO: QUARK CON FRUTTI DI BOSCO FRESCI - IN TAVOLA IN 2 MINUTI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 200 g Quark magro
- 100 g frutti di bosco misti
- 1 cucchiaio miele
- Opzionale: Noci

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mettere il quark in una ciotola.
2. Dolcificare con miele.

3. Distribuire sopra i frutti di bosco.
4. Opzionale spargere noci.
5. Gustare subito.

### **182. Stuzzichini tonno e cetriolo veloci**

**LOW-CARB IN MINUTI: TONNO SU FETTE DI CETRIOLI - NESSUNA COTTURA NECESSARIA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 lattina tonno (sgocciolato)
- 1 cetriolo
- 1 cucchiaio maionese
- Paprica in polvere

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tagliare cetriolo a fette spesse.
- 2.** Mescolare tonno con maionese.
- 3.** Accumulare su fette di cetriolo.
- 4.** Cospargere con paprica.
- 5.** Fatto!

## **183. Toast all'avocado lampo**

**TRENDY E VELOCE: AVOCADO SCHIACCIATO SU TOAST - LA COLAZIONE DEL MOMENTO.**

## **INGREDIENTI:**

- 1 avocado maturo
- 2 fette pane tostato integrale
- Sale e pepe
- Fiocchi di peperoncino
- Succo di limone

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tostare il pane.
- 2.** Schiacciare avocado con forchetta.
- 3.** Condire con limone, sale e pepe.
- 4.** Distribuire sul toast.
- 5.** Cospargere con peperoncino.

## **184. Insalata di uova veloce**

**CLASSICO IN MINUTI: UOVA PRONTE PER INSALATA - VELOCE E SAZIANTE.**

## **INGREDIENTI:**

- 3 uova sode (dal frigo)
- 2 cucchiai maionese
- 1 cucchiaino senape
- Erba cipollina
- Sale e pepe

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tritare le uova.
- 2.** Mescolare con maionese e senape.
- 3.** Insaporire con sale e pepe.
- 4.** Spargere erba cipollina.
- 5.** Mangiare su pane o puro.

## **185. Edamame espresso al sale**

**GIAPPONESE E SEMPLICE: EDAMAME SOLO CON SALE - LO SNACK PROTEICO PIÙ VELOCE.**

## **INGREDIENTI:**

- 200 g Edamame (surgelati, in baccello)
- Sale marino

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Cuocere Edamame in acqua bollente 4-5 minuti.
- 2.** Scolare.
- 3.** Cospargere con sale.
- 4.** Servire caldi.

5. Spremere i fagioli dal baccello e gustare.

## 186. Cracker al formaggio veloci

SAPORITO E SEMPLICE: FORMAGGIO SU CRACKER - LO SNACK DA UFFICIO PIÙ VELOCE.

### INGREDIENTI:

- 10 cracker integrali
- 100 g formaggio (fette o cubetti)
- Opzionale: Uva

### PREPARAZIONE:

1. Mettere formaggio su cracker.
2. Opzionale aggiungere uva.
3. Servire subito.
4. Nessuna preparazione necessaria.
5. Pronto in 1 minuto!

## 187. Piatto di Hummus in 3 minuti

ORIENTALE E VELOCE: HUMMUS PRONTO CON BASTONCINI DI VERDURE - SNACK SANO.

### INGREDIENTI:

- 150 g Hummus (pronto)
- Carote, cetriolo, peperone
- Olio d'oliva e paprica per servire

### PREPARAZIONE:

1. Mettere hummus in una ciotola.
2. Tagliare verdure grossolanamente a bastoncini.
3. Disporre attorno all'hummus.
4. Guarnire hummus con olio e paprica.
5. Pronto per intingere!

## 188. Yogurt lampo con noci

CREMOSO E CROCCANTE: YOGURT CON TOPPING DI NOCI - PRONTO IN 1 MINUTO.

### INGREDIENTI:

- 200 g yogurt greco
- 30 g noci miste
- 1 cucchiaino miele

### PREPARAZIONE:

1. Mettere yogurt in una ciotola.
2. Irrorare con miele.
3. Spargere noci sopra.
4. Mescolare o mangiare così.
5. Gustare subito!

## 189. Involtini di prosciutto veloci

SENZA COTTURA: PROSCIUTTO AVVOLTO INTORNO AL FORMAGGIO - IL WRAP PIÙ SEMPLICE DEL MONDO.

### INGREDIENTI:

- 6 fette prosciutto
- 6 bastoncini o strisce di formaggio
- Opzionale: Formaggio fresco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Stendere prosciutto.
2. Mettere formaggio all'estremità.
3. Arrotolare.
4. Fatto!
5. Pronto in meno di 2 minuti.

## **190. Fiocchi di latte espresso con frutta**

**DOLCE E PROTEICO: FIOCCHI DI LATTE CON FRUTTA FRESCA - NON POTREBBE ESSERE PIÙ SEMPLICE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 200 g Fiocchi di latte (Hüttenkäse)
- Frutta a scelta (frutti di bosco, banana, pesca)
- Opzionale: Miele

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mettere fiocchi di latte in ciotola.
2. Lavare o tagliare frutta.
3. Mettere su fiocchi di latte.
4. Opzionale irrorare con miele.
5. Gustare subito.

## **191. Sedano e burro d'arachidi veloce**

**CLASSICO AMERICANO: SEDANO RIEMPITO CON BURRO DI ARACHIDI - CROCCANTE E CREMOSO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 4 gambi di sedano
- 4 cucchiai burro di arachidi
- Opzionale: Uvetta

#### **PREPARAZIONE:**

1. Lavare sedano e tagliare a pezzi.
2. Riempire la scanalatura con burro di arachidi.
3. Opzionale mettere sopra uvetta ("formiche su un tronco").
4. Mangiare subito.
5. Pronto in 3 minuti!

## **192. Frullato proteico lampo denso**

**DA MANGIARE COL CUCCHIAIO:  
SHAKE EXTRA DENSO - COME UN BUDINO, SOLO PIÙ VELOCE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 banana congelata
- 30 g proteine in polvere
- 80 ml latte
- Topping a scelta

#### **PREPARAZIONE:**

1. Frullare banana, proteine e latte.
2. Poco liquido = denso!
3. Versare in una ciotola.

4. Guarnire con topping preferiti.

5. Mangiare con il cucchiaio.

## 193. Insalata di tonno espresso

**APRI LA SCATOLA, VIA: INSALATA DI TONNO VELOCE - PROTEICA IN MINUTI.**

### INGREDIENTI:

- 1 lattina tonno
- 2 cucchiai maionese o yogurt
- 1/4 cipolla (tritata)
- Cetriolo (a dadini)
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Sgocciolare tonno.

2. Mescolare con mayo, cipolla e cetriolo.

3. Condire.

4. Mangiare su pane, cracker o puro.

5. Pronto in 3 minuti!

## 194. Dip di yogurt greco veloce

**CREMOSO E SPEZIATO: DIP DI YOGURT CON AGLIO - PER INTINGERE IN MINUTI.**

### INGREDIENTI:

- 200 g yogurt greco

- 1 spicchio d'aglio (spremuto)
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- Sale e pepe
- Verdure per intingere

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare yogurt con aglio e olio.

2. Insaporire con sale e pepe.

3. Mettere in ciotola.

4. Tagliare verdure.

5. Intingere e gustare!

## 195. Mozzarella e pomodori lampo

**CAPRESE SENZA SFORZO: BOCCONCINI MOZZARELLA E POMODORO - ITALIANO IN 2 MINUTI.**

### INGREDIENTI:

- 125 g Mini-Mozzarella
- 150 g pomodorini ciliegia
- Basilico
- Olio d'oliva e sale

### PREPARAZIONE:

1. Dimezzare mozzarella e pomodori.

2. Mettere in una ciotola.

3. Irrorare con olio.

4. Aggiungere basilico.

5. Salare e servire.

## 196. Bocconcini di salmone affumicato veloci

ELEGANTE ED EXPRESS: SALMONE SU FETTE DI CETRIOLO - FESTOSO IN MINUTI.

### INGREDIENTI:

- 100 g salmone affumicato
- 1 cetriolo
- Formaggio fresco
- Aneto

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare cetriolo a fette.
2. Mettere sopra un po' di formaggio fresco.
3. Arrotolare salmone e posarlo sopra.
4. Guarnire con aneto.
5. Fatto!

## 197. Bowl di fiocchi di latte espresso

TRENDY E NUTRIENTE: FIOCCHI DI LATTE COME PASTO COMPLETO - IL TREND DI TIKTOK.

### INGREDIENTI:

- 200 g Fiocchi di latte (Cottage Cheese)
- Pomodorini ciliegia
- Cetriolo
- Olio d'oliva e condimento Bagel (tutto)

### PREPARAZIONE:

1. Mettere fiocchi di latte in ciotola.
2. Distribuire sopra pomodori e cetriolo.
3. Irrorare con olio.
4. Cospargere con miscela di spezie.
5. Gustare subito!

## 198. Spiedini formaggio e uva veloci

DOLCE E SALATO: FORMAGGIO E UVA ALLO SPIEDO - LO SNACK DA FESTA PIÙ VELOCE.

### INGREDIENTI:

- 150 g formaggio (cubetti)
- 150 g uva
- Stuzzicadenti

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare formaggio a cubetti.
2. Lavare uva.
3. Infilare un chicco d'uva e un cubetto di formaggio.
4. Disporre su piatto.
5. Pronto da servire in 2 minuti!

## 199. Banana e burro d'arachidi lampo

RICORDO D'INFANZIA: BANANA CON BURRO DI ARACHIDI - SEMPLICE E BUONO.

## **INGREDIENTI:**

- 1 banana
- 2 cucchiai burro di arachidi
- Opzionale: Gocce di cioccolato o miele

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Sbucciare banana e tagliare a fette.
- 2.** Mettere burro di arachidi su una fetta.
- 3.** Mettere sopra la seconda fetta (Sandwich!).
- 4.** O semplicemente intingere banana nel burro di arachidi.
- 5.** Gustare!

## **200. Palline proteiche espresso**

**NO-BAKE IN 5 MINUTI: ENERGYBALLS  
VELOCI - QUANDO DEVE ANDARE  
VELOCE.**

## **INGREDIENTI:**

- 3 cucchiai burro di arachidi
- 2 cucchiai proteine in polvere
- 1 cucchiaio miele
- 2 cucchiai fiocchi d'avena

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mescolare tutti gli ingredienti.
- 2.** Formare palline.
- 3.** Opzionale mettere brevemente al freddo.
- 4.** Gustare subito!
- 5.** Conservare in frigorifero.