

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

• Dips & Creme Salate	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	• Barrette Proteiche & Bocconcini	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		

• Dips & Creme Salate	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
• Barrette Proteiche & Bocconcini	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
• Snack Croccanti & Chips	24	• 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	• Wrap & Involtini	31
• 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
• Snack a Base di Uova	38	• 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	• Snack di Noci & Semi	45
• 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
• Snack al Formaggio	52	• 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	• Snack di Carne & Pesce	58
• 123. Champignon ripieni al formaggio	52	• 141. Spiedini di pollo Satay	58
• 124. Bastoncini di Halloumi fritti	53		

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

• 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. Scaldare 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. Scaldate 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 cucchiaio senape di Dijone
- 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 cucchiaio 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 cucchiali salsa di soia
- 2 cucchiali 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 FRESCHI - 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.