



CARNEVALE HEALTHY A PROVA DI BAMBINO CON PROPOSTE VEGAN E SENZA GLUTINE

Ricette per mamme attente alla sana alimentazione di bimbi golosi: la nutrizionista Alice Cancellato, specializzata in alimentazione pediatrica, e la Food Blogger Alessia Calzolari di Moretto's Chefs, amante della cucina naturale propongono un ricettario per l'imminente Carnevale. Dalle chiacchiere alle frittelle, gli alimenti sani si travestono da piatti delle Feste.



Nutrizionista
Alice Cancellato

Indice delle ricette:

1. Chiacchiere senza glutine
2. Crema pasticceria vegan al mandarino
3. Tramezzini arlecchino
4. Frittelle (non fritte) di verdure
5. "Struffoli" salati (ceci speziati croccanti)



Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/Moretto'sChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/

1. Chiacchiere senza glutine



Ingredienti (10 – 15 porzioni):

- 350 gr di farina di riso + altra per stendere l'impasto
- 150 gr di farina di ceci
- 2 uova bio
- 50 gr di zucchero integrale di canna
- 30 gr di burro morbido
- 1 pizzico di sale marino integrale
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere (oppure i semi di mezza bacca di vaniglia)
- 1 cucchiaino scarso di lievito
- 2 cucchiai di grappa
- Acqua q.b.
- Zucchero a velo q.b

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/MorettosChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram:
https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista Alice Cancellato

Tempo di cottura:

20 minuti a 170°

Procedimento:

Mettete in una ciotola tutti gli ingredienti secchi – le farine, lo zucchero, il pizzico di sale, la vaniglia, il lievito – e mescolateli fra loro. Aggiungete anche il burro morbido tagliato a pezzetti e la grappa e iniziate ad impastare. Aggiungete man mano l'acqua in piccolissime dosi (ne basterà circa una tazzina da caffè) e continuate ad impastare, trasferendovi eventualmente sul piano di lavoro. L'impasto sarà abbastanza sbricioloso, non vi preoccupate.

Una volta che avrete formato una palla con gran parte dell'impasto (essendo molto friabile potreste aver difficoltà ad avere un risultato omogeneo, ma non vi preoccupate) fatelo riposare per circa 30 minuti in frigo.

Nel frattempo accendete il forno e portatelo a 170°.

Trascorso il tempo di riposo, prendete l'impasto e prelevatene una piccola parte. Infarinate leggermente il piano di lavoro e il mattarello e riimpastate leggermente la pasta, in modo da avere una palla liscia. Stendetela sottilmente fino a raggiungere uno spessore di 2-3 mm e tagliate dei rettangoli con una rotella dentellata. Praticate uno o due tagli al centro di ogni rettangolo e trasferite delicatamente le chiacchiere su una teglia coperta di carta forno.

Infornate a forno già caldo per circa 20 minuti. Sfornate, fate raffreddare le chiacchiere e cospargetele con zucchero a velo.

L'idea in più:

Per una versione senza latticini e/o vegan usate del olio extravergine di cocco.

La grappa può essere omessa o sostituita con del vino bianco secco.

Potete aromatizzare le chiacchiere anche con della scorza di limone grattugiata.

Commento nutrizionale:

Le chiacchiere che vi proponiamo sono senza glutine. Ai mix di farine pronte, spesso ricche di addensanti e di emulsionanti, abbiamo preferito la farine di riso e di ceci, naturalmente gluten free.

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/MorettosChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista Alice Cancellato

Su 400 g totali di farina, ci sono solo 50g di zucchero e in più è integrale, quindi contiene sali minerali e vitamine.

Valori nutrizionali per porzione:

CALORIE	CARBOIDRATI	GRASSI	PROTEINE	ZUCCHERI
120 Kcal	22g	2g	4g	3g

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/MorettosChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista
Alice Cancellato

2. Crema pasticceria vegan al mandarino

Ingredienti (4 porzioni):

-500 ml di latte di mandorla senza oli né zuccheri aggiunti (o latte di avena, di riso o altro latte vegetale a scelta)
-3 tuorli d'uova bio
-2 cucchiai di farina di riso
-1 cucchiaino di miele (di acacia o millefiori, sconsigliamo il miele di castagno per il gusto troppo deciso)
-2 mandarini

Procedimento:

Scaldate il latte vegetale fino a fargli sfiorare il bollore. Nel frattempo setacciate la farina in una ciotola di vetro, ceramica o metallo e aggiungeteci anche i tuorli. Mescolate accuratamente il composto di uova e farina fino a ottenere una pasta omogenea.

Una volta caldo, versate il latte lentamente e a poco a poco nel composto di uova e farina, mescolando bene per evitare grumi

Riportate sul fuoco la crema, aggiungete anche il miele e portatela a bollore, facendo cuocere la crema fino a raggiungere la densità desiderata. Una volta pronta, aggiungete a fuoco spento il succo di due mandarini e fate raffreddare.



Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/Moretto'sChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista Alice Cancellato

Commento nutrizionale:

Questa crema è adatta a tutti, senza glutine, latte e uovo. Può accompagnare un dolce (come le chiacchere), della frutta fresca oppure si può mangiare al cucchiaio.

Non contiene zucchero ma solo un cucchiaio di miele: vi consiglio il millefiori scuro oppure la melata perché sono i più ricchi di sali minerali. I mandarini sono un frutto invernale, ricco di vitamina C. La vitamina C è molto sensibile al calore, per questo motivo il succo di mandarini va aggiunto alla fine.

Valori nutrizionali per porzione:

CALORIE	CARBOIDRATI	GRASSI	PROTEINE	ZUCCHERI
110 Kcal	18g	3g	1g	3g

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/MorettosChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



**Nutrizionista
Alice Cancellato**

3. Tramezzini arlecchino

Ingredienti per l'hummus di barbabietola (fucsia):

- 1 barbabietola cruda o precotta
- 3 cucchiai di ceci già cotti (cotti in casa oppure in vaso di vetro, ben sciacquati dal liquido di conservazione in questo caso)
- 1 spicchio d'aglio pelato e privato dell'anima (il piccolo germoglio interno, che è la parte indigesta)
- succo di mezzo limone
- 2 cucchiai di tahina
- mezzo cucchiaino di cumino
- sale marino integrale q.b.
- olio evo q.b.
- semi di canapa per decorare q.b.

Procedimento:

Lavate molto bene la barbabietola sotto l'acqua corrente, asciugatela e avvolgetela in un foglio d'alluminio. Ponete la barbabietola su una teglietta e infornate a 180°-200° per circa 30-45 minuti, finché morbida. Questo passaggio si può fare anche in anticipo e l'ideale sarebbe farlo quando state già cuocendo altre pietanze al forno, in modo da sfruttare il calore.

Una volta che la barbabietola è cotta fatela raffreddare, pelatela e tagliatela a tocchetti. Unite nel frullatore la barbabietola, i ceci, l'aglio, il succo di limone, la tahina, il cumino, il sale e un cucchiaio d'olio. Iniziate a frullare finché non otterrete una salsa densa e morbida, aiutandovi eventualmente con altro olio oppure un goccino d'acqua.

Commento nutrizionale:

La barbabietola contiene vitamine C, vitamine del gruppo B, antiossidanti e molti sali minerali, tra cui soprattutto ferro, magnesio, potassio e calcio. L'aggiunta di succo di limone aumenta notevolmente l'assorbimento del ferro che la barbabietola contiene.

I ceci contengono proteine, vitamine del gruppo B, fibre e sali minerali, soprattutto calcio.

La tahina è una crema costituita da 100% sesamo che è ricchissimo in calcio.

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/MorettosChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista
Alice Cancellato

Valori nutrizionali per porzione:

CALORIE	CARBOIDRATI	GRASSI	PROTEINE	ZUCCHERI
50 Kcal	2g	3g	1g	1g



Ingredienti per l'hummus di piselli (verde):

- 320 gr di piselli surgelati
- 1 spicchietto d'aglio pelato e privato dell'anima
- sale marino integrale
- il succo di un limone
- 2 cucchiai di tahina
- prezzemolo fresco
- semini di sesamo per decorare

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/Moretto'sChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista Alice Cancellato

Procedimento:

Fate stufare per circa 10 minuti in una pentola coperta i piselli con sale, aglio e un filo d'acqua, per evitare che i piselli si attacchino sul fondo. I piselli dovranno essere cotti il minimo necessario per poter essere frullati e mantenere ancora il colore.

Fate raffreddare e frullate il tutto, aggiungendo il succo di limone, la tahina e il prezzemolo (foglie e gambi). Se l'hummus dovesse risultare troppo denso aggiungete eventualmente dell'olio evo.

Regolate di sale e/o limone e/o prezzemolo e servite decorando con i semi di sesamo.

L'idea in più:

Per un gusto più delicato sostituite la tahina totalmente o parzialmente con del burro di anacardi.

Commento nutrizionale:

I piselli sono i legumi più amati dai bambini e sono i più digeribili. Contengono proteine, fibre, vitamine del gruppo B - soprattutto acido folico - e sali minerali, soprattutto ferro, potassio, magnesio e calcio.

La tahina è una crema costituita da 100% sesamo, che è ricchissimo in calcio.

Il prezzemolo fresco è uno degli alimenti più ricchi in vitamina C.

Valori nutrizionali per porzione:

CALORIE	CARBOIDRATI	GRASSI	PROTEINE	ZUCCHERI
63 Kcal	3g	3g	2g	1g

Ingredienti per la crema di carote e timo (giallo):

-220 gr di fagioli cannellini lessati

-4 carote

-80 ml olio extra vergine d'oliva

-curry q.b.

-timo q.b.

-sale marino integrale q.b.

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/MorettosChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista Alice Cancellato

Procedimento:

Spuntate le carote, pelatele, lavatele e tagliatele a tocchetti. Cuocete le carote in forno o al vapore finché non sono morbide e frullatele con gli altri ingredienti.

Commento nutrizionale:

I fagioli cannellini contengono proteine, fibre, vitamine del gruppo B e sali minerali, soprattutto ferro.

Le carote sono arancioni grazie alla presenza del beta carotene, un antiossidante molto importante per l'organismo e precursore della vitamina A. Se la carota è cotta, riusciamo ad assorbire molto più beta carotene.

Il curry è un mix di spezie con proprietà antiossidanti, digestive e carminative.

Il timo è un'erba aromatica ricca in calcio.

L'olio extravergine d'oliva, oltre ad apportare grassi importanti per salute del sistema cardiovascolare e del sistema nervoso, contiene antiossidanti e permette di assorbire il beta carotene.

Valori nutrizionali per porzione:

CALORIE	CARBOIDRATI	GRASSI	PROTEINE	ZUCCHERI
43 Kcal	4g	1g	2g	0g

Ingredienti per il pesto di pomodorini essiccati (rosso):

-100 g di pomodorini essiccati

-15 g di mandorle o noci

-2/3 cucchiai d'olio

-2/3 cucchiai d'acqua

-basilico o prezzemolo fresco

Procedimento:

Fate rinvenire i pomodorini in acqua tiepida per una decina di minuti. Scolateli e frullateli con i restanti ingredienti.

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/MorettosChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista Alice Cancellato

Commento nutrizionale:

I pomodori secchi contengono tanto licopene, un antiossidante molto importante per l'organismo, oltre a sali minerali, fibre e il beta carotene, un antiossidante e precursore della vitamina A.

Le mandorle e le noci sono ricche in grassi buoni, essenziali per l'organismo. Le mandorle sono un'importante fonte di calcio e le noci di omega 3, grassi con proprietà antiinfiammatorie.

Valori nutrizionali per porzione:

CALORIE	CARBOIDRATI	GRASSI	PROTEINE	ZUCCHERI
56 Kcal	6g	2g	2g	0g

Ingredienti per i tramezzini:

-pane integrale per tramezzini

Procedimento:

Farcite il pane integrale con le creme di verdure, dopo averlo tostato. Tagliate in triangolini oppure ritagliate i tramezzini con le formine per biscotti.

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/MorettosChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista
Alice Cancellato

4. Frittelle (non fritte) di verdure



Ingredienti (per 10-12 frittelline):

- 1 uovo bio
- 20 gr di cocco rapè
- 60 ml di latte vegetale senza zuccheri, né oli aggiunti
- Sale marino integrale
- Verdura cotta
- 1/2 cucchiaino scarso di bicarbonato
- 1 cucchiaino di aceto di mele bio
- Olio evo o ghee q.b. (per ungere la padella)

Procedimento:

Sbattete l'uovo in una ciotola, aggiungete il cocco, il latte di mandorla ed il sale ed amalgamate gli ingredienti.

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/Moretto'sChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista Alice Cancellato

Mettete a scaldare una padella antiaderente e ungetela leggermente con un pennello da cucina o della carta da cucina. Nel frattempo aggiungete la verdura alla pastella, il bicarbonato e l'aceto di mele (non vi preoccupate: schiumerà!).

Con un cucchiaio formate ora delle frittelline sulla padella, fate cuocere a fuoco basso e girate. Sono pronte una volta ben dorate da entrambi i lati.

L'idea in più:

Usate pure le verdure saltate in padella avanzate dal giorno prima.

Paura di sentire troppo sotto i denti il cocco? Frullatelo brevemente per renderlo più fine.

Provate questi abbinamenti: zucchine julienne e menta; spinaci e uvetta; cavolfiore e semi di cumino; broccoli, acciughe e peperoncino; fagiolini e basilico; zucca e cipolla rossa; carote e curcuma.

Commento nutrizionale:

Questo è un modo per rendere appetitosa la verdura. Il cocco è ricco in acidi grassi saturi a media catena, che vengono utilizzati subito dell'organismo per la produzione di energia e che contribuiscono al benessere gastro intestinale.

Il burro ghe è un burro privato della parte proteica e del lattosio ed è anch'esso ricco di acidi grassi a corta catena. Sia il burro ghe che l'olio di cocco sono resistenti ad alte temperatura e quindi sono ideali per cucinare le polpette.

Usate la verdura locale, di stagione e meglio ancora biologica, che contiene meno pesticidi e più antiossidanti.

Valori nutrizionali per porzione:

CALORIE	CARBOIDRATI	GRASSI	PROTEINE	ZUCCHERI
20 Kcal	1g	2g	1g	0g

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/MorettosChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista
Alice Cancellato

5. “Struffoli” salati (ceci speziati croccanti)



Ingredienti (per 12 persone):

-200 g di ceci cotti
-2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
-1 cucchiaino di sale
-1 cucchiaino di rosmarino oppure origano essiccato

Procedimento:

Fate scaldare il forno e portatelo a 200 gradi. Nel frattempo fate asciugare i ceci su uno strofinaccio pulito, tamponandoli anche con della carta da cucina per eliminare quanta più umidità possibile.

Mail: morettoschefs@gmail.com

Web: www.morettoschefs.com

Fb: <https://www.facebook.com/MorettosChefs>

Instagram: <https://instagram.com/morettoschefs>

Mail: alice.nutrizione@gmail.com

Web: <http://www.alicecancellato.com/contatti/>

Fb: <https://www.facebook.com/alicenutrizione>

Instagram: https://www.instagram.com/alice_cancellato_nutrizionista/



Nutrizionista Alice Cancellato

Mettete i legumi in una terrina e conditeli con sale, olio e rosmarino, mescolando bene per fare in modo che tutti i ceci siano ben conditi.

Trasferite i ceci su una teglia coperta da carta da forno, avendo l'accortezza di distribuirli in un unico strato, e infornate per 30 minuti, girandoli ogni 10 minuti.

Sfornate e fate raffreddare anche se vi sembreranno ancora morbidi: diventeranno croccanti col tempo.

Commento nutrizionale:

Una sana e leggerissima alternativa agli strufoli tradizionali. Solo ceci - ricchi in proteine e in calcio - e olio extravergine d'oliva.

Provateli anche dolci con miele e cannella.

Valori nutrizionali per porzione:

CALORIE	CARBOIDRATI	GRASSI	PROTEINE	ZUCCHERI
45 Kcal	2g	2g	2g	0g