



LA PREVENZIONE INIZIA A TAVOLA

Ricette frullate
omogenee



Bibliografia

- Linee guida SPREAD (Stroke prevention and educational Awareness diffusion". Linee guida italiane di prevenzione e trattamento. Milano 2010
- Linee guida FLI (Federazione logopedisti italiani) Linee guida sulla gestione del paziente disfagico adulto in foniatría e logopedia
- Consensus Conference Torino 2007
- ADI (associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica). Raccomandazioni nutrizionali in tema di disfagia. 2007
- Schindler O. Ruoppolo G, Schindler A. Deglutologia. Ed omega 2011
- PDTA disfagia Regione Piemonte 2013

Si ringrazia la logopedista Daniela Gioneo per il suo contributo

INTRODUZIONE

La deglutizione è l'abilità di convogliare sostanze solide, liquide, gassose, dal cavo orale allo stomaco. Con il termine disfagia si intende un'alterazione della deglutizione nel transito, totale o parziale, di cibi e bevande, ma anche di farmaci e saliva.

Esistono diversi tipi di disfagia, per i quali sarà opportuno intervenire in modo differente dal punto di vista riabilitativo, individuando la "dieta a consistenza modificata" più idonea da adottare. Il compito di stabilire le modalità alimentari indicate a seconda del disturbo è del logopedista e del dietista. Il primo si occupa di garantire un'alimentazione in sicurezza, il secondo di curare il corretto assetto nutrizionale.

La difficoltà ad assumere alcuni alimenti e/o i liquidi o le limitazioni alla varietà dei cibi imposte dai problemi di deglutizione possono portare a regimi dietetici monotoni ed incompleti e possono causare disidratazione e malnutrizione, rendendo più lento e difficile il processo di recupero.

La finalità di questo Ricettario vuole essere quella di fornire degli esempi che soddisfino le esigenze nutrizionali e di sicurezza dell'atto deglutitorio, cercando di preservare la componente edonistica, la valenza sociale e l'affettiva legata all'alimentazione.

Le proposte vanno inoltre considerate come uno spunto per la sperimentazione e la personalizzazione delle preparazioni; curando la presentazione dei piatti, mantenendo differenziate le portate, in base alle singole preferenze, necessità e condizioni cliniche della persona.

Indicazioni per la preparazione dei piatti

A seconda del tipo e della gravità della disfagia può essere richiesta la limitazione di una o più consistenze (liquidi, semiliquidi, semisolidi, solidi).

Per modificare le consistenze degli alimenti è possibile utilizzare dei "modificatori di consistenza":

- nel caso in cui alcune pietanze si siano addensate più del dovuto è possibile utilizzare diluenti (brodi, succhi di verdura o frutta, latte, bevande vegetali...);
- nel caso in cui, al contrario, sia necessario "addensare" l'alimento, per ottenere una consistenza di tipo semisolido si possono aggiungere addensanti naturali: fecola, farine istantanee (utili anche i prodotti per la prima infanzia), gelatine (ad es. agar agar, adatta

ad alimenti che richiedono cottura o la classica colla di pesce, da aggiungere agli alimenti a fine cottura);

- per facilitare la deglutizione può essere utile aumentare la viscosità (scivolosità) degli alimenti aggiungendo sostanze lubrificanti (olio, burro, salse, maionese, besciamella...).

SI RICORDA INOLTRE CHE:

1. La **COESIONE** garantisce la compattezza, che è l'opposto della friabilità. Un alimento compatto è più semplice da deglutire (ad es. lo gnocco alla romana è compatto, il grissino non lo è).
2. L' **OMOGENEITÀ** facilita la deglutizione e si realizza quando tutte le particelle che compongono un alimento hanno uguale consistenza e dimensione (ad. es lo yogurt in vasetto)
3. Gli alimenti a **TEMPERATURA** diversa da quella corporea stimolano la sensibilità faringea, mentre le pietanze tiepide sono meno indicate nei disturbi di deglutizione.
4. Per la **FRULLATURA**:
 - è necessario filtrare tutti gli alimenti frullati per rimuovere i frustoli
 - la carne deve essere ben cotta e tagliata a piccoli pezzi, o macinata, prima di essere frullata o omogeneizzata
 - i liquidi devono essere aggiunti gradualmente, l'eccesso può modificare la consistenza e il sapore dei cibi
 - l'utilizzo del latte intero migliora la consistenza dei cibi frullati
 - i cibi, dopo la frullatura e prima di essere consumati, dovrebbero essere refrigerati per evitare proliferazioni batteriche.
5. Nel caso si renda necessario un **aumento giornaliero di calorie** è possibile :
 - aumentare le porzioni e/o frazionare l'alimentazione in più pasti durante tutta la giornata
 - aumentare la quantità di condimenti (olio, burro, salse, panna animale e vegetale...);
 - aumentare la quantità di zucchero, miele, sciroppi, succhi di frutta (da evitare se la persona è diabetica).
6. Nel caso si renda necessario un **maggior apporto proteico** è possibile:
 - arricchire le preparazioni con formaggi, uova, latte e derivati, carni, pesci, affettati, legumi di consistenza omogenea o utilizzare liofilizzati di carne.

RICETTE MORBIDE

Sommario

PAG

6 PRIMI PIATTI

PAG

15 SECONDI PIATTI

PAG

31 CONTORNI

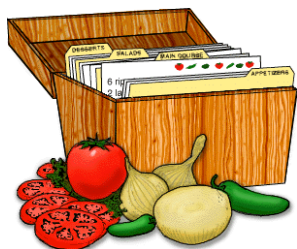
PAG

37 DESSERT E SPUNTINI

PAG

37 SALSE





PRIMI PIATTI



Vellutata di porcini

Ingredienti per 1 persona:

- 200 ml brodo di verdure
- 10 g olio
- ¼ cipollotto fresco
- 150 g funghi porcini freschi
- 50 g patate
- Pepe q.b.
- Sale q.b.

**PREPARAZIONE**

Togliete la terra alla base dei gambi e sciacquateli molto velocemente per pulirli. Tagliateli poi a fette. Sbucciate le patate e riducetele in piccoli cubetti affettate finemente il cipollotto dopo averlo mondato. Mettete l'olio in una casseruola, aggiungete il cipollotto, fatelo rosolare dolcemente e poi aggiungete le patate a cubetti.

Fate cuocere le patate per circa 10 minuti, aggiungendo di tanto in tanto un mestolo di brodo, unite quindi anche i funghi e fateli saltare per altri 10 minuti insieme alle patate. Aggiungete tutto il brodo e aggiustate di sale e di pepe. Quando i funghi e le patate saranno cotti, toglieteli dal fuoco e passateli con un mixer fino ad ottenere una crema omogenea (se dovesse risultare a vostro avviso troppo "corposa" potrete aggiungere dell'altro brodo).

Crema di riso

Ingredienti per 1 persona

- 300 ml brodo
- 30 farina di riso
- 10 g parmigiano
- 2 formaggini



PREPARAZIONE

Fate cuocere la crema di riso in brodo, aggiungete il parmigiano e i formaggini in modo omogeneo

Passato di verdure arricchito

Ingredienti per 1 persona:

- 120 g di patate
- 40 g di carote
- 40 g di zucchine
- 10 g di cipolle
- 20 g di fagiolini
- 40 g di erbe
- 20 g di piselli
- 20 g di fagioli
- 20 g di grissini
- 2 cucchiaini di olio di oliva



PREPARAZIONE

Mondate e lavate tutte le verdure e mettetele a cuocere come per la preparazione di un normale minestrone.

Quando il minestrone sarà cotto, aggiungete i grissini e passate tutto nel frullatore e filtrate in un colino.

A cottura ultimata aggiungete l'olio crudo.

Vellutata di cavolfiore

Ingredienti per 1 persona:

- 250 ml acqua
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 200 g cavolfiore
- erba cipollina q. b.
- 200 g patate
- pepe nero in polvere q.b.
- 30 g porri
- sale q.b.



PREPARAZIONE

Preparate tutti gli ingredienti: lavate, pelate e tagliate a tocchetti le patate poi private il porro della parte verde e affettate a rondelle sottili la parte bianca.

Lavate e mondate il cavolfiore; tagliate, con l'aiuto di un coltello, l'estremità inferiore della testa ed eliminate le foglie più dure, quindi staccate le cimette dal gambo. Mettete l'olio in un pentolino, aggiungete il porro, il cavolfiore e le patate, quindi insaporite con del pepe nero in polvere.

Aggiungete l'acqua e lasciate cuocere a fuoco medio per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, poi coprite con un coperchio e continuate la cottura per altri 20 minuti, a fuoco lento. Una volta cotte le verdure, aggiungete l'erba cipollina e frullate il tutto con il mixer. La vellutata di cavolfiori è pronta: servitela condita con un filo d'olio extravergine e aggiustatela di sale.

Crema di carote

Ingredienti per 1 persona:

- 100 g carote
- 10 g burro
- 10 g di farina
- 150 ml di latte intero
- 10 g parmigiano
- 40 g patate
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- Sale q.b.



PREPARAZIONE

Sbollentate in acqua salata le carote per 15 minuti; quindi fatele saltare in padella con un cucchiaino di soffritto di verdure e fatele cuocere per altri 15 minuti.

Preparate la besciamella, aggiungete le patate lessate, il parmigiano e frullate il tutto.

N.B.: è possibile sostituire alle carote altra verdura come gli asparagi o le zucchine.

Crema di piselli

Ingredienti per 1 persona:

- 80 g piselli freschi
- 50 g patate
- ½ cuore di lattuga
- 10 g panna fresca (anche vegetale)
- sale q.b.



PREPARAZIONE

Pelate la patata e tagliatela a dadini. Lavate la lattuga e riducetela a striscioline. Lessate quindi i piselli, la patata e la lattuga con acqua leggermente salata per una ventina di minuti.

Alla fine della cottura passate il tutto al passaverdura e versate il puré ottenuto nella casseruola. Diluite con poca acqua, regolate di sale, portate ad ebollizione, unite la panna, mescolate e servite

Crema di cipolle e avena allo zafferano

Ingredienti per 1 persona:

- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 1 cipolle dorate
- 300 ml circa di acqua naturale
- 30 g di fiocchi d'avena
- 100 ml di latte d'avena al naturale senza zucchero aggiunto
- mezza bustina di zafferano in polvere
- pepe nero in polvere q.b
- sale q.b.



PREPARAZIONE

Scaldare 1-2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva in una pentola dal fondo pesante e fate appassire le cipolle, pulite e tagliate a rondelle, a fiamma viva. Salate, aggiungete l'acqua, abbassate la fiamma e coprite.

Ammollate i fiocchi d'avena in 50 ml di acqua e teneteli da parte.

Proseguite con la cottura della cipolla fino a quando sarà tenera, poi unite i fiocchi d'avena ammorlati, il latte d'avena e lo zafferano stemperato in poca acqua calda.

Cuocete ancora per 10-15 minuti mescolando spesso.

Spegnete il fuoco, frullate la zuppa con il frullatore a immersione fino a quando non risulta un composto omogeneo; aggiungendo eventualmente altro latte d'avena se preferite una crema ancora più fine. Raggiunta la consistenza che più vi piace, completate con un filo d'olio e il pepe in polvere e servite in tavola calda o tiepida.

Crema di miglio e zucca

Ingredienti per 1 persona:

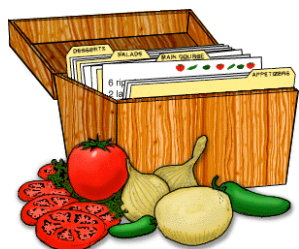
- 50 g di miglio,
- 250 g di zucca tagliata a cubetti,
- mezzo porro tagliato a rondelle sottili,
- 250 cc di brodo vegetale,
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- rosmarino in polvere q.b.
- pepe bianco in polvere q.b.



PREPARAZIONE

In una pentola fate soffriggere un po' d'olio con il porro, il rosmarino in polvere e la zucca tagliata a cubetti. Coprite con il brodo, aggiungete il miglio e fate cuocere a fiamma bassa per 40 minuti circa. A fine cottura aggiungere il pepe bianco.

Con un frullatore ad immersione, riducete il tutto in crema. Filtrare con colino se permangono residui.



SECONDI PIATTI



Mousse prosciutto e formaggio

Ingredienti per 1 persona:

- 50 g di prosciutto cotto
- 60 g di formaggio spalmabile
- 50 ml latte intero
- 1 cucchiaino di parmigiano



PREPARAZIONE

Frullate il prosciutto cotto, il formaggio spalmabile e il parmigiano con il latte fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo

Mousse all'uovo

Ingredienti per 1 persona:

- 1 uovo sodo
- 50 g patata
- 20 g parmigiano
- 1 cucchiaino di olio
- brodo q.b.



PREPARAZIONE

Lessate la patata.

Passate nel frullatore l'uovo sodo e la patata poi mescolate con gli altri ingredienti sino ad ottenere un composto omogeneo e diluitelo con il brodo.

Crema di bresaola

Ingredienti per 1 persona:

- 50 g di bresaola
- 1 cucchiaino di olio
- 10 g di formaggio splamabile
- 20 g panna da cucina (anche vegetale)
- sale q.b.



PREPARAZIONE

Tritate la bresaola grossolanamente, mettetela nel frullatore con l'olio e frullate finché si sarà formata una crema soffice.

Trasferitela in una terrina e aggiungete, poco alla volta, il mascarpone e la panna, sempre mescolando energeticamente.

Mousse al gorgonzola

Ingredienti per 1 persona:

- 70 g fontina
- 20 g gorgonzola
- 50 g patata



PREPARAZIONE

Lessate la patata.

Mescolate accuratamente tutti gli ingredienti sul fuoco fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Mousse di carne

Ingredienti per 1 persona:

- 100 g carne di qualsiasi tipo
- 50 g patata lessa
- 1 cucchiaino di olio
- 1 cucchiaino di parmigiano



PREPARAZIONE

Cuocete a piacere la carne e lessate la patata.

Frullate finemente la carne e miscelatela a tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere una crema omogenea (nel caso di carne con parti grasse eliminare i residui).

Trota alla yogurt

Ingredienti per 1 persona:

- 100 g di filetto di trota
- 50 g yogurt bianco
- 10 g di burro
- sale q.b.



PREPARAZIONE

Fate cuocere i filetti di trota al vapore; intanto sciogliete il burro in un pentolino, aggiungete lo yogurt e fate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti mescolando spesso in modo da ottenere una salsina; quindi aggiungete un pizzico di sale.

Spezzettate il filetto unitelo alla salsina, frullate e servite.

Crema di prosciutto

Ingredienti per 1 persona:

- 100 g di prosciutto cotto
- 40 g di panna da cucina (anche vegetale)



PREPARAZIONE

Frullate il prosciutto, aggiungete la panna poco alla volta. Versate il composto dentro delle coppette.

N.B.: se necessario diluite la preparazione con il latte.

Paté di tonno

Ingredienti per 1 persona:

- 120 g di tonno
- 100 g di patate
- 4 cucchiaini di latte intero
- 1 cucchiaino di capperi



PREPARAZIONE

Fate bollire le patate in acqua salata, prendete il tonno e sminuzzatelo con una forchetta.

Frullate le patate con il tonno, i capperi e il latte. Le patate possono essere preventivamente passate al setaccio fino ad ottenere una purea e successivamente unite al composto nel frullatore.

Crema di fagioli e lenticchie

Ingredienti per 1 persona:

- 100 g di piselli freschi o surgelati o 30 g di quelli secchi
- 100 g di patate
- 50 g di fontina
- 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine
- brodo q.b.



PREPARAZIONE

Mettete in ammollo le lenticchie e i fagioli in un recipiente colmo d'acqua per 12 ore, quindi scolateli.

Lavate, mondate, pelate la carota e tagliatela a pezzetti; lavate, mondate e asciugate il prezzemolo, il timo e il basilico, quindi tritateli.

Mettete le lenticchie e i fagioli in un tegame, aggiungete 1 litro d'acqua, salatela leggermente e unite la carota tagliata a pezzetti. Lasciate cuocere per 1 ora circa, quindi condite con il trito d'erbe fresche e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere l'olio d'oliva.

N.B.: tale piatto può essere preparato anche con altre tipologie di legumi

Crema di piselli, patate e fontina

Ingredienti per 1 persona:

- 100 g di pollo
- noce moscata q.b.
- besciamella q.b
- 30 g panna vegetale fresca
- 1 tuorlo d'uovo
- sale q.b.



PREPARAZIONE

Preparare una minestra con piselli e patate; nel mentre tritare finemente la fontina.

Al termine della cottura, tenere da parte qualche mestolo di brodo e porre la minestra nel frullatore e frullare il tutto aggiungendo la fontina e l'olio.

Il brodo tenuto da parte serve per aggiustare la densità del passato

Hummus di ceci

Ingredienti per 1 persona:

- 50 g di ceci già cotti
- Mezzo cipollotto fresco
- paprica dolce q.b.
- succo di limone mezzo cucchiaino
- 1 cucchiaio di olio d'oliva extravergine
- sale e pepe in polvere q.b.



PREPARAZIONE

Mondate il cipollotto lasciando la parte verde tenera e tagliatelo a fettine sottili; fatelo poi saltare in padella con un cucchiaio d'olio fino a che non sarà ben cotto e, all'occorrenza, aggiungete un po' d'acqua.

Nel frattempo versate i ceci nel mixer, unite il cipollotto cotto e frullateli fino ad ottenere un composto cremoso. Infine versate a filo due cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e pepe in polvere e il succo di limone; aggiunti questi ingredienti frullate nuovamente il composto.

Servite la crema guarnita con la polvere di paprica dolce.

Crema di legumi misti e orzo

Ingredienti per 1 persona:

- 130 g orzo perlato
- 25 g di cipolla
- 20 g di prosciutto crudo
- 60 g di legumi misti secchi (fagioli, lenticchie, piselli, soia, fave, ceci...)
- 2 cucchiaini d'olio
- brodo vegetale q.b.
- aglio e sale q. b.



PREPARAZIONE

Ammollare i legumi per circa 12 ore.

Frullare la cipolla con il prosciutto e farli appassire con 2 cucchiaini d'olio. Unire i legumi scolati, irrorare con il brodo caldo e far cuocere per circa 1 ora e 15 minuti a calore moderato.

Aggiungere l'orzo lessato a parte e cuocere per altri 10 minuti; completare con l'aglio e il sale a piacere.

Frullare tutto e prima di servire filtrare con un colino per eliminare ogni residuo.

Mousse di asparagi

Ingredienti per 1 persona:

- 130 g di asparagi
- 120 g di formaggio cremoso
- 1 uovo
- qualche goccia di limone
- 2 cucchiaini d'olio
- sale q.b.



PREPARAZIONE

Lessare gli asparagi puliti in acqua bollente salata per una decina di minuti, colateli e frullateli. Rassodare le uova, sgusciarle, prelevare il tuorlo, sbriciolarlo in una ciotola con sale e 2 cucchiaini d'olio. Mescolare ed incorporare il formaggio.

Lavorare bene con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo, poi unire il frullato di asparagi, il succo di limone (se necessario filtrato al colino) e regolare di sale.

Se necessario inumidire il composto con brodo vegetale; filtrare con colino (gli asparagi sono filamentosi).

Semolino di pesce

Ingredienti per 1 persona:

- 100 g di sogliola
- 60 g di carota
- 50 g di sedano
- 20 g farina di semola
- 1 cucchiaio d'olio
- mezzo limone
- 250 cc di brodo

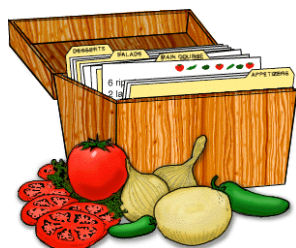


PREPARAZIONE

Fare bollire per circa 5-10 minuti la sogliola in mezzo litro d'acqua con la carota, il sedano e mezzo limone (se necessario filtrarlo al colino); quando è cotta toglierla dal brodo di cottura. In 250 cc del suddetto brodo di cottura, stemperare la farina di semola.

Aggiungere al semolino la polpa della sogliola lessata (privata di pelle e lisce), un cucchiaio d'olio e frullare il tutto.

Si possono usare anche filetti di merluzzo o di rombo.



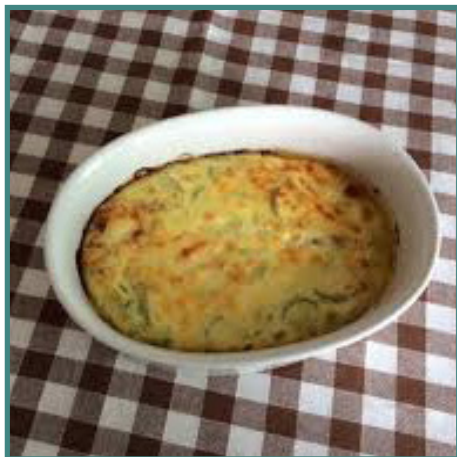
CONTORNI



Zucchine alla panna

Ingredienti per 1 persona:

- 150 g di zucchine
- 1 uovo
- 70 g di panna (anche vegetale)
- sale q.b.



PREPARAZIONE

Lessate le zucchine in acqua salata, sgocciolate e frullate. In una terrina sbattete l'uovo intero con sale, aggiungetevi la panna e mescolate bene il composto.

Versate le zucchine in una pirofila a bordi alti aggiungete il composto di uova e panna, mescolate.

Fate cuocere in forno a 180°-200° per circa 15 minuti; nel caso in cui si formi sulla superficie una crosticina, è opportuno eliminarla.

Crema di indivia

Ingredienti per 1 persona:

- 250 g di indivia
- 20 g burro
- un cucchiaio di farina
- 125 ml di latte intero
- un pizzico di zucchero
- sale q.b.



PREPARAZIONE

Mondate l'indivia, lavatela e lessatela in abbondante acqua salata. A cottura ultimata scolatela bene e tritatela.

In un tegame fate sciogliere metà del burro e aggiungetevi l'indivia. Lasciate insaporire e, se occorre, allungate con pochissima acqua. Quando l'indivia sarà del tutto ammorbidita, quasi sfatta, salate, eventualmente correggete il gusto un po' amaro con una puntina di zucchero e frullate il composto.

Nel frattempo preparate la besciamella con il restante burro, la farina e il latte. Appena la salsa è pronta ritirate dal fuoco, versatevi il frullato di indivia, mescolate bene e servite sul piatto da portata.

Purea cremosa

Ingredienti per 1 persona:

- 150 g di patate
- 25 g formaggio spalmabile
- 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine
- 25 g panna (anche vegetale)
- 2 cucchiaini di latte intero
- erbe aromatiche in polvere
- sale q.b.



PREPARAZIONE

Sbucciate e fate cuocere le patate al vapore per circa 20 minuti. Schiacciatele facendole cadere in una terrina e unitevi il burro ammorbidito. Mescolate delicatamente. In una ciotola lavorate a crema il mascarpone e la panna, diluite con il latte caldo e versate il composto sulle patate. Mescolate, regolate di sale, cospargete di erbe aromatiche in polvere. Frullate il tutto aggiungendo latte quanto basta a raggiungere una consistenza cremosa e servite.

Purea di carote

Ingredienti per 1 persona:

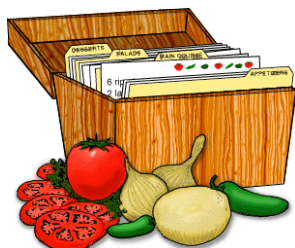
- 200 g di carote
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- 1/2 cucchiaino di sale grosso
- 1 sale fino q.b.



PREPARAZIONE:

Spuntate le carote e raschiate la superficie, lavatele e tagliatele in 2-3 pezzi. Portate a bollore in una pentola 1 litro di acqua con il sale grosso. Versatevi le carote, unite un cucchiaino di olio e fate riprendere il bollore. Fate cuocere 20 minuti e scolate le carote.

Passate le carote in un passaverdura raccogliendo la purea in un tegame. Portate il tegame su fuoco basso, salate, unite un cucchiaino d'olio e fate cuocere 2 minuti, mescolando.



DESSERT E SPUNTINI



N.B. in caso di Diabete o Intolleranza al Glucosio è possibile sostituire lo zucchero e il miele con i dolcificanti (quali stevia, aspartame in modeste quantità....)

Semolino dolce

Ingredienti per 1 persona:

- 25 g farina di semola
- 250 ml latte intero
- 15 g panna (anche vegetale)
- 5 g zucchero
- vaniglia in polvere q.b.
- scorza di limone q.b.



PREPARAZIONE

Intiepidite il latte, aggiungete mescolando tutti gli ingredienti e fate cuocere per 15 minuti circa. Servite subito.

N.B.: se la preparazione risultasse densa è possibile aggiungere latte fino a raggiungere la consistenza desiderata. La scorza di limone bisogna lasciarla intera e toglierla a fine cottura.

Crema soffice di mela e cannella

Ingredienti per 1 persona:

- 1 mela
- 50 ml panna fresca (anche vegetale)
- 10 g zucchero
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di zucchero a velo
- Cannella in polvere q.b.



PREPARAZIONE

Sbucciate le mele e privatele del torsolo, tagliatele a fette e mettetele in una casseruola con lo zucchero, il succo di limone e 50 ml di acqua.

Fate cuocere le mele sul fuoco medio per circa 10 minuti in modo che l'acqua si asciughi, poi frullatele e profumatele con la cannella in polvere.

Montate la panna, incorporatela alle mele, unite lo zucchero a velo, versate la crema e servite.

Frullato con biscotti

Ingredienti per 1 persona:

- 100 g banana
- 50 ml latte intero
- 40 g biscotti secchi
- 5 g miele
- cannella in polvere



PREPARAZIONE

Scaldare il latte in un tegamino, scioglietevi il miele mescolando con un cucchiaino. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Sbucciate le banane e tagliatele a pezzi. Spezzettate i biscotti.

Mettete i pezzi di frutta, i biscotti e il latte nel frullatore; frullate fino ad ottenere un composto omogeneo e non troppo liquido.

Spolverizzate la superficie con la cannella e servite.

Bevanda alla frutta

Ingredienti:

- 200 ml di succo di frutta
- 100 g banana
- 30 g biscotto granulare



PREPARAZIONE

Frullate tutti gli ingredienti insieme per qualche minuto.

Crema di riso dolce

Ingredienti per 1 persona:

- 1 cucchiaio di farina di riso
- 150 ml di latte intero
- 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine
- zucchero o miele a piacere



PREPARAZIONE

Versate il riso e il latte in una piccola casseruola e mescolate fino ad ottenere un composto liscio e senza grumi. Unite l'olio e portate a bollore sempre mescolando.

Abbassate la fiamma e continuate a mescolare per 3-4 minuti. Togliete dal fuoco e aggiungete miele o zucchero a piacere. Servitela calda con l'aggiunta di latte.

Crema alle pesche

Ingredienti per 1 persona:

- 2 pesche (240 g circa)
- 4 cucchiaini di succo di frutta alla pesca
- 4 amaretti
- 1 cucchiaino di zucchero a velo
- 1 foglio di gelatina
- 100 g di panna montata



PREPARAZIONE

Sbucciate le pesche, eliminate il nocciolo, riducetele a pezzetti e passatele nel frullatore con 3 cucchiaini di succo di pesca, gli amaretti e lo zucchero a velo.

Frullate fino ad ottenere una crema omogenea. Ammorbidite il foglio di gelatina in acqua fredda, strizzatela, fatela sciogliere su fuoco basso con un cucchiaino di succo di pesca, unite il composto alle pesche e alla panna montata.

Mettete in frigo per alcune ore.

Mousse al cioccolato bianco

Ingredienti per 1 persona:

- 60 g di cioccolato bianco
- 1 g di colla di pesce
- 30 ml di latte intero
- 60 g di panna fresca



PREPARAZIONE

Iniziate come prima cosa ad ammorbidire la colla di pesce in una ciotola con acqua fredda per circa 10 minuti. Tritate il cioccolato bianco e fatelo sciogliere a bagnomaria oppure se preferite al microonde.

Versate il latte in una casseruola e quando avrà raggiunto il bollore toglietelo dal fuoco e aggiungete la colla di pesce ben strizzata. Versate un terzo del latte nel cioccolato bianco fuso e quando sarà ben amalgamato aggiungete un altro terzo del composto di latte, mescolate per incorporare bene e infine aggiungere l'ultimo terzo del latte rimasto fino ad ottenere un composto omogeneo e fluido.

Lasciate intiepidire a temperatura ambiente e nel frattempo montate la panna ben fredda fino a ottenere una consistenza spumosa. Incorporate il composto di latte alla panna mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.

Quando il composto sarà ben amalgamato, versate la mousse al cioccolato bianco in coppette monoporzionamento e lasciate riposare in frigorifero per almeno 12 ore.

Crema al latte

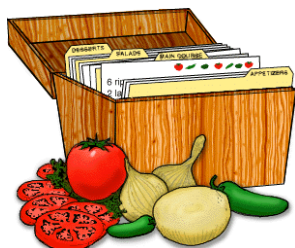
Ingredienti per 1 persona:

- 125 ml di latte intero
- 10 g di maizena
- mezzo cucchiaino di miele
- 50 ml di panna liquida fresca
- mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia
- 25 g di zucchero



PREPARAZIONE

Ponete il latte in un tegame insieme all'estratto di vaniglia e portate a bollore. Unite lo zucchero e la maizena , mescolate con una frusta per evitare che si formino grumi , unite infine anche il miele e cuocete tutto a fuoco basso mescolando con una frusta per evitare che si formino grumi. La crema sarà pronta quando inizierà ad addensarsi . Lasciate raffreddare la crema a temperatura ambiente mescolando spesso, lasciate raffreddare la crema a temperatura ambiente mescolando spesso, quando il composto sarà tiepido ricopritelo con la pellicola trasparente a contatto con la crema così da evitare la formazione della crosticina in superficie. Infine montate la panna con una frusta elettrica e incorporatela delicatamente alla crema fredda.



Besciamella

Ingredienti per 1 persona:

- g 40 burro o margarina vegetale
- g 20 farina
- 30 cc latte intero
- 1 bicchiere di acqua
- noce moscata q.b.



PREPARAZIONE

Far fondere il burro o la margarina in un tegame, unendo poi la farina. Far imbiondire l'impasto mescolando senza interruzione con un cucchiaino, in modo da evitare grumi.

Togliere dal fuoco e, sempre mescolando con cura, aggiungere la panna liquida e l'acqua calda. Porre di nuovo sul fuoco e far cuocere per almeno 15 minuti, sempre mescolando.

Quando la cottura è quasi completa grattugiare sulla salsa la noce moscata

Salsa al pepe verde

Ingredienti per 1 persona:

- burro o margarina vegetale g 20
- cipolla g 10
- panna (anche vegetale) 10 cc
- 20 g farina
- pepe verde in polvere q.b.
- acqua calda q.b.



PREPARAZIONE

Far rosolare la cipolla tritata fine nel burro o nella margarina fusi.

Aggiungere la farina e far imbiondire. Togliere dal fuoco e aggiungere un po' di acqua calda e la panna, sempre mescolando con cura.

Porre di nuovo a completare la cottura, aggiungendo il pepe verde in polvere poco prima di togliere dal fuoco.



A cura della Struttura Semplice
DIETOLOGIA e NUTRIZIONE CLINICA

Azienda USL della Valle d'Aosta

Realizzazione Grafica e stampa

Paola Bocco - Ufficio Stampa - SC Comunicazione

Azienda USL Valle d'Aosta

SS Dietologia e Nutrizione Clinica

febbraio 2019



Azienda USL Valle d'Aosta