

# RICETTE: idee fresche, leggere e veloci

## COLAZIONE

### PORRIDGE DI AVENA CON FRUTTA

**Ingredienti:**  
 40 g avena  
 Acqua, Latte  
 Miele o Sciroppo d'Acero  
 Frutta

La colazione perfetta per i giorni di vacanza nei quali potete concedervi una bella colazione senza fretta, il porridge è un ottimo modo per cominciare la giornata: sazia a lungo, è ricco di fibre e non contiene troppi zuccheri.

Mettere l'avena in un pentolino antiaderente e coprire con acqua, far cuocere un paio di minuti e aggiungere un po' di latte. Continuare a cuocere finché la fase liquida si sarà assorbita e il porridge si sarà addensato. Trasferire in una ciotola e lasciar raffreddare per una decina di minuti. Decorare infine a piacere: consigliato il miele, la frutta fresca (banane, fragole e frutti di bosco) e la frutta secca ed essiccata.



## PRANZO

### INSALATA DI QUINOA

**Ingredienti:**  
 Quinoa  
 Pomodorini  
 Basilico  
 Cubetti di Feta

La quinoa rappresenta un'ottima alternativa alla classica insalata di riso ed è molto facile da preparare. Per cucinare la quinoa, utilizzare l'acqua in quantità doppia: ad esempio per 100 gr di quinoa utilizzare 200 ml di acqua, oppure per un bicchiere pieno di quinoa utilizzare 2 bicchieri pieni d'acqua. Prima della cottura sciacquarla per qualche minuto sotto l'acqua per eliminare il retrogusto amaro e quando l'acqua avrà raggiunto il bollore, far cuocere la quinoa fino a completo assorbimento. Spostare in una ciotola e condire con pomodorini, cubetti di formaggio, basilico e un filo d'olio evo.



## MERENDA

### GALLETTE CON YOGURT E FRUTTA

**Ingredienti:**  
Galette di riso  
Yogurt greco  
Miele  
Frutta

Una merenda fresca e leggera che rende più invitanti le classiche galette di riso.

Aggiungere allo yogurt un cucchiaino di miele, mescolare e spalmare su 2 o 3 galette come se fosse del formaggio spalmabile. Sbizzarritevi aggiungendovi sopra delle fettine sottili di frutta per decorare: fragole, kiwi, mirtilli.



## CENA

### TORTA SALATA CAPRESE

**Ingredienti:**  
Base di pasta brisè  
Basilico 20 g  
Olio extravergine d'oliva 80 g  
Pinoli 50 g  
Mozzarella  
Pomodori

Un'ottima alternativa estiva alla torta salata. Far cuocere la pasta brisè in forno rialzando i bordi come a formare una cornice. Nel frattempo preparare la crema di basilico: sciacquare le foglie di basilico e mixarle insieme ai pinoli e all'olio evo. Un volta che la pasta brisè sarà cotta, lasciarla prima raffreddare e poi spalmare una base di crema di basilico e adagiarvi poi sopra le fette (tagliate in precedenza) di mozzarella e pomodori alternate. Condire a piacere con basilico, olio e origano.

