Ricette per spuntini, merende e pranzi veloci e salutari

Barrette energetiche

Ingredienti per circa 6/7 barrette:
3 cucchiai colmi di anacardi
3 cucchiai colmi di mandorle
2 cucchiai di semi di lino
1 cucchiaio di bacche di goji
3 cucchiai di farina di cocco
7 prugne secche
1 grosso dattero
sciroppo d'agave se serve

Procedimento:
Semplicissimo. Mettere in un frullatore gli anacardi, le mandorle e i semi di lino e frullarli grossolanamente lasciando qualche pezzo più grosso. Tenere da parte metà di questo composto e aggiungere al resto le prugne, il dattero, le bacche di goji e la farina di cocco e frullare bene finchè non vedrete che il tutto si staccherà delle pareti formando una specie di palla solida e appiccicosa. Aggiungetela al resto della frutta secca tritata e impastate con le mani. Se dovesse risultare troppo secco aggiungete un po' di sciroppo d'agave. Dopodichè

stendete con le mani o con l'aiuto di un mattarello il composto sopra un foglio di carta da forno formando uno spessore di circa un cm. Con un coltello affilato tagliate le vostre barrette e tenetele in frigo per un paio d'ore. Poi potete avvolgerle in della pellicola o in della carta da forno una per una così da poterle portare sempre con voi.

Mini pancakes salati con farina di ceci

Ingredienti per circa 20/25 mini pancakes:
100 g di farina tipo 2
100 g di farina di ceci
sale q.b.
1 cucchiaino di bicarbonato
3 cucchiai d'olio evo
latte di soia q.b.
1 cucchiaino di aceto

Procedimento:
In una ciotola mescolare le farina con il sale e il bicarbonato. Aggiungere l'olio e latte quando basta per ottenere una pastella abbastanza liquida ma non troppo. Aggiungete anche l'aceto e mescolate bene con una frusta.
Ora scaldare per bene un testo o una padella antiaderente e versarci una piccola quantità del composto (devono avere un diametro di circa 5/6 cm). Appena cominciano a fare le bollicine in superficie, rigirateli e cuoceteli per qualche istante anche dall'altra parte. Continuate fino ad esaurimento del composto.
Soffici e morbidi sono ottimi anche freddi!

Muffins senza glutine mandorle e cacao

Ingredienti per circa 9 muffins:
100 g di farina di riso
80 g di mandorle tritate
50 g di farina di grano saraceno
80 g di zucchero integrale di canna
50 g di cioccolato fondente
1 cucchiaino scarso di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di bicarbonato scarso
1 tazzina da caffè di olio di girasole
Latte di soia q.b.
1 cucchiaino di aceto

Procedimento:
Mescolare le farine insieme alle mandorle tritate finemente, allo zucchero, la vaniglia e il bicarbonato. Aggiungere l'olio di girasole e latte quanto basta per ottenere un composto molto morbido. Aggiungere anche l'aceto e il cioccolato fondente a pezzetti e mescolare bene il tutto cercando di far incoporare aria.
Versare il composto in uno stampo da muffins dopo aver inserito dei pirottini e riempiteli quasi fino al bordo.
Infornare a 180 gradi per circa 20/30 minuti. Fate sempre la prova stecchino!

Crostatine crudiste ai mirtilli

Ingredienti base (per 5 crostatine):
100 g di mandorle
5 albicocche secche

Ingredienti ripieno:
70 g di anacardi
2 cucchiai e mezzo di sciroppo d'agave
1 pizzico di vaniglia
½ cucchiaio di olio di cocco
Buccia grattugiata di un piccolo limone
mirtilli

Procedimento:

Cominciamo preparando la base semplicemente frullando le mandorle e aggiungendo poi anche le albicocche secche. Otterremo un impasto appiccicoso che stenderemo con le dita in degli stampi per muffin formando delle basi per crostatine. Mettiamole a riposare in frigo per mezz'oretta circa.
Nel frattempo prepariamo la crema frullando gli anacardi (che avremo messo in ammollo in acqua per almeno un paio d'ore) insieme allo sciroppo d'agave, la vaniglia, la buccia grattugiata di limone, l'olio di cocco e poca acqua. Frulliamo fino a che non otterremo una crema bella lisca o quasi.
Riprendiamo dal frigo le basi e riempiamole con la crema. Decoriamo con qualche mirtillo e rimettiamo in frigo per un'altra oretta o fino al momento di mangiarle.

Pesto di gambi di sedano

Ingredienti:
6 gambi di finocchio
2 cucchiai colmi di anacardi
3 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
1 piccola manciata di capperi dissalati
1 spicchio d'aglio
1 piccolo pezzo di carota
qualche cucchiaio di olio evo
scorza grattugiata di un piccolo limone
sale se serve

Procedimento:
Prima di tutto tritate finemente gli anacardi insieme al lievito alimentare. Unite il resto degli ingredienti e frullate finchè non otterrete una cremina liscia aggiungendo un po' d'acqua se serve. Assaggiate e aggiustate di sale se occorre. Ottima per condire della pasta o del riso, per farcire dei panini o delle piadine, da mangiare su una fetta di pane o anche così a cucchiaiate! ;-)

Frittata di ceci con zucca e cime di rapa

Ingredienti:
150 g di farina di ceci
1 pezzo di zucca
3 mazzetti di cime di rapa
Sale
Pepe
Olio evo
Acqua q.b.

Procedimento:
In una ciotola mescolare bene con una frusta la farina di ceci insieme al sale, il pepe, qualche cucchiaio di olio evo e acqua quanto basta per ottenere una pastella abbastanza liquida ma non troppo. Lasciarla riposare in frigo per qualche ora o anche per tuta la notte. Trascorso il tempo lavare le cime di rapa ed aggiungerle alla pastella (se la mangiano anche i vostri bimbi tagliarle sottilmente). Versare in una padella antiaderente un filo d'olio e versare la zucca tagliata a pezzetti. Far cuocere per pochi minuti aggiustando di sale e aggiungendo un po' d'acqua. Dopodichè, quando l'acqua sarà evaporata, aggiungere ancora un filo d'olio e versare nella padella anche la pastella con le cime di rapa. Coprire con un coperchio e lasciar cuocere per circa 5 minuti. Con l'aiuto di un piatto girare la frittata e cuocere per altri cinque minuti anche dall'altra parte! Pronta!

Crocchette di riso con zucca e spinaci

Ingredienti (per circa 20 crocchette):
150 g di riso semintegrale
200 g di spinaci freschi
150 g di zucca pesata già cotta
100 g di tofu al naturale
1 spicchio d'aglio
Sale
Pepe
2 cucchiai di farina di mais (più quella per la panatura)

Olio evo

Procedimento:
Cuociamo il riso in acqua leggermente salata per circa 20/25 minuti finchè non sarà cotto.
Nel frattempo in una padella facciamo soffriggere per pochi istanti uno spicchio d'aglio tritato in poco olio evo. Aggiungiamo gli spinaci lavati e tritati grossolanamente e facciamo cuocere per qualche minuto aggiungendo un pizzico di sale.
Ora mettiamo in una ciotola il riso, che avremo fatto raffreddare, insieme agli spinaci e la zucca cotta schiacciata per bene con una forchetta. Aggiungiamo il tofu sbriciolato bene con le mani, il pepe e i due cucchiai di farina di mais. Aggiustiamo di sale se serve e mettiamo a riposare in frigo per un'oretta.
Trascorso il tempo, riprendiamo il composto e cominciamo a formare con le mani delle crocchette abbastanza grosse. Rotoliamole nella farina di mais e adagiamole su una piastra ricoperta da carta da forno. Versiamo un filo d'olio e infornamole a 200 gradi per circa 20 minuti o finchè non avranno formato la crosticina. Sfornate e lasciatele a temperatura ambiente per qualche minuto prima di gustarle.
Sono squisite anche fredde!

Crocchette di lenticchie e miglio con sesamo

Ingredienti (per circa 3/4 persone):
100 g di lenticchie
120 g di miglio
1 piccola cipolla
1 piccola carota
1 spicchio d’aglio
4/5 pomodori secchi
2/3 foglie di salvia
Sale
Pepe
3 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
Olio evo
Pangrattato se serve (oppure farina di mais se le volete senza glutine)

Sesamo

Procedimento:
Cuocere il miglio con circa il doppio di acqua leggermente salata, dopo averlo fatto tostare per qualche minuto in una pentola, per circa 20 minuti. Spegnere il fuoco e lasciare la pentola coperta così il miglio risulterà bello cotto. In un'altra pentola cuocere le lenticchie per circa 20 minuti (dipende comunque dal tipo di lenticchie).
In una padella far soffriggere lo spicchio d'aglio insieme alla cipolla e alla carota tritati in un po' d'olio evo per qualche minuto.
Ora unire il miglio alle lenticchie e alle verdure, aggiungere anche i pomodi secchi, la salvia, il lievito alimentare, sale e pepe. Frullare grossolanamente il tutto e aggiungere poi se serve del pangrattato (o della farina di mais) finchè non otterrete un composto lavorabile con le mani.
Lasciare riposare il tutto in frigorifero per un'oretta.
Dopodichè riprendere l'impasto e formare con le mani delle crocchette allungate, o come meglio preferite, e rotolarle nei semi di sesamo. Disporle su una teglia ricoperta di carta da forno, aggiungere un filo d'olio evo e infornare a 200 gradi per circa 20 minuti.

Crespelle senza glutine con farina di ceci al rosmarino

Ingredienti per circa 10 crespelle non molto grandi:
100 g di farina di ceci
50 g di farina di riso
Qualche cucchiaio di olio evo
Qualche pizzico di sale
Due rametti di rosmarino
Acqua q.b.

Procedimento:
Semplicissimo, mescolare le farine in una ciotola insieme al sale, qualche cucchiaio d'olio evo e acqua quanto basta per ottenere una pastella bella liquida. Aggiungere anche i rametti di rosmarino e mescolare bene il tutto con una frusta. Ora con un mestolo versare un po' di pastella su una padella antiaderente bella calda cercando di formare un cerchio con l'aiuto del mestolo. Quando vedrete formarsi delle bollicine in superficie, girate la crespella con l'aiuto di una paletta e fatela dorare per un minuto circa anche dall'altra parte. Continuate così fino ad esaurimento della pastella.

Tratto da www.mammaveg.com

Frittata di ceci e cipolle di Marco Bianchi

Gli ingredienti per 4 persone sono:

- 200g farina di ceci
- 2 cipolle bianche
- un pochino di sale
- un pizzico di pepe
- olio extra vergine di oliva
- 400g acqua per stemperare la farina

Iniziamo "**stemperando**" la farina ci ceci: cioè mescoleremo la farina con l'acqua.
Mi raccomando! **La quantità di acqua deve essere il doppio di quella della farina.**

Come potete vedere in questo caso: 1 ciotola di farina per due ciotole d'acqua.

Prima di iniziare a mescolare la farina e l'acqua, aggiungiamo un pizzico di sale, uno di pepe e un paio di cucchiai di olio extra vergine di oliva.
E ora il celeberrimo olio di gomito: con una frusta mescoliamo il tutto.
Per i più pigri è possibile utilizzare anche un frullatore ad immersione per mescolare il tutto.

Questo piatto è fantastico perché:

a. è ricco di **proteine**: contiene quasi il doppio di quelle contenute in un uovo.
b. è povero di **grassi**: contiene la metà dei grassi (quelli buoni però) di quelli contenuti in un uovo.
c. ha **zero colesterolo**.

Un piatto molto molto leggero, da preferire ad una frittata di uovo. E' facile da digerire e contiene parecchio **ferro**, quasi 4 volte in più di un petto di pollo.

E' un'ottima soluzione alternativa per imbottire un panino o come secondo piatto.

Quando la pastella è omogenea e senza grumi, possiamo passare a tagliare la cipolla.
Potete aromatizzare la pastella con del curry, della curcuma, dell'erba cipollina, prezzemolo o un trito di basilico.

Dopo aver tagliato la cipolla, inziamo a stufarla con un po' d'acqua, poca poca poca.
Facciamo un po' di cottura ora, poi la cipolla continuerà a cuocere anche quando aggiungeremo la pastella di ceci.
Aggiungiamo anche un cucchiaio di olio, alla cottura della cipolla.

Aggiungiamo ora la pastella di ceci. E io aggiungo ancora un po' di pepe 😀
Se volete potete aggiungere le erbe aromatica anche ora.

Barrette gustose albicocche e anacardi

Ingredienti necessari sono:

- 225 grammi di **albicocche** disdratate
- 50 grammi di **anacardi**
- 75 grammi di **cocco** disidratato
- 40 grammi di **fiocchi d'avena**
- 2 cucchiai di **sciroppo d'agave o miele**
- 1 cucchiaio di **olio di cocco**
- 2 cucchiai di **semi di canapa**
- **sale** q.b.

Preparazione.

- Tritate finemente gli anacardi e le albicocche e aggiungete gradualmente tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere un composto compatto e omogeneo.
- Foderate con la pellicola per alimenti o al carta da forno una teglia, adagiatevi il composto pressando con forza fino ad ottenere uno strato basso e piatto e poi con uno stampino date la forma.
- Lasciate riposare in *freezer* per un'ora.
- Trascorso il tempo necessario affinché la pasta solidifichi, rimuovetela dalla teglia e tagliate 8-10 rettangoli a seconda della grandezza che vorrete conferire ad ogni barretta.

Conservate in frigo, le barrette energetiche **devono essere consumate nell'arco di un mese**.

Ciocco-barrette anacardi e mandorle

Decisamente le preferite dai bambini, queste barrette energetiche vi stupiranno per gusto e semplicità. Potrete consumarle senza troppi sensi di colpa per la linea visto il bassissimo apporto di grassi. Ecco gli **ingredienti**.

- 300 grammi di **datteri** snocciolati
- 200 grammi di **anacardi**
- 50 grammi di **mandorle** senza pelle
- 75 grammi di **cacao in polvere**
- 40 grammi di **cocco** disdratato
- 2 cucchiai di **estratto di vaniglia** liquido
- 2-3 cucchiai di **acqua fredda**

Preparazione.

- Tritate i datteri, gli anacardi, le mandorle, il cacao e il sale in un *robot* da cucina fino a raggiungere una consistenza abbastanza grossolana.
- Aggiungete il cocco, l'estratto di vaniglia e l'acqua a filo così da ottenere un composto abbastanza più granuloso e umido.
- Fate riposare in *freezer* per un'ora in una teglia foderata dove avrete adagiato il composto pressandolo e livellandolo in superficie e a cui avete dato la forma di un rettangolo con uno stampo da *plumcake*.
- Togliete dal *freezer* e attendete un'ora prima di servire.

Barrette croccanti ai 5 semi

Un concentrato naturale di fibre, ferro, proteine, acidi grassi e sali minerali, estremamente digeribile e a base di semi arricchito da una spolverata di cacao magro. Pochi grassi, zinco e potassio a volontà e una fonte inesauribile di potassio e fibre alimentari, queste barrette daranno alla vostra giornata una sferzata di vitalità.

I**ngredienti** secchi e umidi per preparare 15 barrette sono:

- 100 grammi di **semi di zucca**
- 100 grammi di **cocco** disidratato
- 50 grammi di **semi di sesamo**
- 50 grammi di **semi di girasole**
- 4 cucchiaini di **semi di chia**
- 2 cucchiaini di **miele**
- 6 **datteri** denocciolati
- 6 cucchiaini di **olio di cocco**
- 4 cucchiai di **cacao in polvere**
- 1 cucchiaino di **estratto di vaniglia**
- 6 cucchiai di **fiocchi d'avena**
- 1 manciata di **semi di papavero**

Preparazione.

- Frullate grossolanamente gli ingredienti secchi in un *robot* da cucina e posizionate la miscela in una terrina a parte.
- Nello stesso robot frullate i datteri e il resto degli ingredienti umidi per circa 30 secondi fino ad ottenere un composto liscio (se così non fosse aiutatevi con un po' d'acqua).
- Adagiate gli ingredienti umidi così trattati su quelli secchi e unite l'avena e i semi di papavero.
- Mescolate bene fino ad amalgamare il tutto e riponete in una teglia compattando il preparato con le mani.
- Mettete in frigo per 30 minuti e una volta pronto tagliate le barrette nelle dimensioni desiderate.

Barrette di quinoa al profumo di melograno

L'ideale per una colazione ricca ed energetica, queste barrette possono essere accompagnata con una tazza di yogurt bianco e una spremuta di arance. Ricche di vitamine, fibre naturali, minerali e zinco, le barrette alla quinoa e melograno che vi proponiamo sono un trionfo di gusto, genuinità e leggerezza da portare in tasca per placare i morsi della fame. Ecco gli ingredienti:

- 100 grammi di **datteri** denocciolati
- 50 grammi di **semi di melograno**
- 50 grammi di **semi di lino**
- 50 grammi di **quinoa cotta**
- 25 grammi di **semi di girasole**
- 25 grammi di **semi di canapa**
- 1 pizzico di **sale**

Preparazione.

- Mescolate tutti gli ingredienti in un *robot* da cucina fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.
- Avvolgete il composto con della pellicola trasparente e fatene un panetto piuttosto passo e uniforme che riporrete in una teglia.
- Riponete in *freezer* per una notte intera e porzionate il panetto in tante barrette da mangiare a temperatura ambiente o anche fredde. Una vera delizia!

Tratto da www.tuttogreen.it

Barrette ai cereali cotte

Ingredienti

- 100 grammi cereali
- 30 grammi zucchero di canna
- 100 grammi malto di mais *o sciroppo d'acero*
- 20 grammi riso soffiato
- 10 grammi cioccolato fondente *per la ricetta vegan, o a piacere*
- 1 cucchiaio farina

Preparazione

1. Per prima cosa, mettiamo zucchero e malto a cuocere a fuoco lento in un pentolino, mescolando perché non si attacchino sul fondo.

2. Quando lo zucchero si sarà ben sciolto, uniamo cereali – sminuzziamoli, se troppo grossi – e riso soffiato. Mescoliamo per far amalgamare bene.
3. Aggiungiamo un cucchiaio di farina e mescoliamo ancora. In ultimo, aggiungiamo il cioccolato a scagliette (o l'ingrediente che abbiamo scelto: frutta secca a pezzetti, frutti di bosco, …), diamo un'ultima mescolata e spegniamo.
4. Ora stendiamo il composto in una teglia rivestita con carta forno, a uno spessore di 1-1,5 centimetri. Ungiamoci appena le mani e premiamo bene sulla superficie.
5. Mettiamo in forno a 160-180 gradi per 10 minuti. Le barrette dovranno appena dorarsi.
6. Tagliamo le barrette a impasto ancora caldo: dopo diventerà croccante e sarà difficile da dividere. Lasciamo freddare ed ecco pronte le nostre barrette ai cereali fatte in casa!

Barrette ai cereali e frutta essiccata

Ingredienti

- 100 gr di cereali misti bio
- 30 gr di riso soffiato
- 50 gr di frutta secca tritata
- 50 g di zucchero di canna grezzo
- 70 gr di miele
- Frutta disidratata a pezzetti (banana, cocco, pesca)

Procedimento

1. In un pentolino antiaderente fate sciogliere lo zucchero e il miele a fuoco medio-basso e rimestate per non far attaccare lo zucchero sul fondo.
2. Quando il composto diventa liquido, unite i cereali, il riso soffiato e il trito di frutta secca e i pezzetti di frutta disidratata
3. Mescolate bene per circa 20 minuti: quando il composto diventerà piuttosto duro, difficile da girare e inizierà a caramellare: continuate a girare con movimenti energici ma lenti.
4. Dopo circa 20 minuti, mescolate ancora e spegnete il fornello; versate il composto in una teglia coperta di carta forno

5. Con la paletta di legno livellate la superficie per stendere bene l'impasto, quindi intagliate lo strato ottenuto formando delle barrette di forma regolare e lasciate freddare.
6. **Una volta indurito l'impasto, potete rimuovere le barrette dalla teglia**: a questo punto potete incartarle singolarmente con della carta da forno e dello spago da cucina (così saranno comode da portare in ufficio o a scuola);
7. Se invece decidete di tenerle in casa, riponetele in un contenitore ermetico, separandole sempre con della carta da forno.

Crepes di farina di miglio (3-4 pz), dott Mozzi

Ingredienti:

1 uovo

2 cucchiai di farina di miglio

100 ml di acqua naturale

Un pizzico di sale fino

Procedimento:

in una terrina mescolare la farina con metà dell'acqua, aggiungere l'uovo, versare l'acqua rimasta e aggiungere il sale.

Scaldare un pentolino di 16718 cm di diametro, ungere con un poco di olio e versare un mestolino di composto. Coprire con coperchio e cuocere per 2-3'. Quando la crepes si stacca dal padellino girarla e cuocere ancora per mezzo minuto. Continuare così fino al termine dell'impasto.

LA STESSA PREPARAZIONE E' VALIDA SOSTITUENDO LA FARINA DI MIGLIO CON

farina di quinoa,

farina di castagna,

farina di ceci,

farina di riso,

farina di grano saraceno (ha bisogno di più acqua, 120 ml