



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Dipartimento di Sanità Pubblica

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

# **“A CUOR LEGGERO”**

*Ricette per la salute*





## Insalata di cereali alle verdure estive

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Riso o altro cereale a chicco g 400  
 Piselli surgelati g 150  
 Pomodorini ciliegia circa 20-25  
 Cetriolo sbucciato e tagliato a cubetti n.1  
 Capperi in salamoia n. 2 cucchiari  
 Parmigiano reggiano g 100  
 Olive nere snocciolate e tritate n.12  
 Cipolla rossa tritata n.1  
 Olio extravergine d'oliva g 40  
 Basilico q.b.

### PROCEDIMENTO

Cuocere i cereali in abbondante acqua salata, scolare e raffreddare con acqua corrente fredda. Asciugare il riso con un canovaccio di tela e trasferirlo in un'insalatiera. Lessare i piselli, scolarli e raffreddarli con acqua fredda. Trasferirli nell'insalatiera con il riso. Unire i pomodorini tagliatati, il cetriolo, i capperi, le olive, la cipolla e le foglie di basilico. Aggiungere poi le scaglie di parmigiano reggiano. Condire l'insalata con olio ed un pizzico di sale, lasciar riposare per alcuni minuti prima di servire.

### Abbiamo scelto questa ricetta perché

La presenza delle verdure crude premette un preparazione di un piatto unico veloce ma ricco in vitamine e minerali; inoltre le fibre delle verdure e dei cereali rendono questo piatto saziante e leggero.



## Alici al forno

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Alici fresche g 600  
 Pangrattato 2 cucchiari  
 Origano  
 Olio extravergine d'oliva g 40  
 Pepe nero  
 Aglio uno spicchio  
 Limone n.1



## Risotto invernale di zucca e lime

mantecato al parmigiano reggiano e porri croccanti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Riso integrale g 320  
 Zucca g 400  
 Olio extravergine di oliva g 50  
 Parmigiano reggiano g 100  
 Lime n. 2  
 Porro n. 1  
 Brodo vegetale ml 750

### PROCEDIMENTO

Tostare il riso senza l'aggiunta di grassi in una casseruola, e cuocere aggiungendo brodo vegetale caldo. Nel frattempo cuocere la zucca al forno senza buccia; a metà cottura del riso aggiungere la zucca cotta e ridotta in purea e terminare la cottura del riso, continuando ad aggiungere il brodo. Mantecare il risotto con olio, parmigiano reggiano e la scorza di lime grattugiata fresca. Tagliare i porri e dorarli in forno a 180°C con l'aggiunta di olio ed un pizzico di sale. Disporre il risotto in un piatto e decorare con i porri.

### Abbiamo scelto questa ricetta perché

I cereali integrali sono da preferire in quanto più ricchi in fibra e micronutrienti; abbinati alle verdure, meglio se di stagione, creano un piatto gustoso, semplice e saziante: un toccasana per la salute del cuore.

### PROCEDIMENTO

Pulire bene le alici, spinarle e disporle a strati sul fondo di una teglia unta d'olio, poi condire con l'aglio, l'origano, il pepe, l'olio ed il pangrattato. Mettere la teglia nel forno caldo a 180° per circa 10 minuti. Quando il pangrattato sarà leggermente dorato togliere la teglia dal forno, spruzzare leggermente col succo di limone e servire.

### Abbiamo scelto questa ricetta perché

Il pesce azzurro contiene acidi grassi polinsaturi omega 3, che hanno funzioni protettive per l'apparato cardiovascolare. Si consiglia di consumare 2 porzioni di pesce (meglio se azzurro) alla settimana.



## Hummus di ceci

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Ceci lessati g 300  
Tahina 2 cucchiaini (facoltativo)  
Limone n. 1  
Aglio uno spicchio  
Olio extravergine d'oliva g 40  
Sale q.b.  
Paprica dolce q.b.  
Semi di cumino 1 cucchiaino  
(facoltativo)

### PROCEDIMENTO

Eliminare la buccia dei ceci (se poco tollerata) e conservare un paio di cucchiaini di acqua di cottura. In una ciotola mettere i ceci, la salsa tahina, il cumino, l'aglio, il succo di limone ed il sale.

Col frullatore ad immersione frullare alla massima velocità aggiungendo man mano l'olio extravergine a filo.

Se l'hummus dovesse risultare troppo compatto, aggiungere i due cucchiaini di acqua di cottura dei ceci.

Una volta frullato, trasferire il composto in una ciotola, spolverizzare con la paprika e servire.

È possibile conservare l'hummus in frigo, per 2-3 giorni coperto con una pellicola trasparente.

Questa pietanza è molto versatile, si può utilizzare come accompagnamento ad un pinzimonio di verdure, o come crema da spalmare come base di una bruschetta o di un panino.

### Abbiamo scelto questa ricetta perché:

I legumi sono una buona fonte di proteine vegetali e di fibre, e sono poveri di grassi.

Si consiglia di consumarli almeno 3-4 volte alla settimana. Se abbinati ai cereali (ad es. bruschetta con hummus di ceci) raggiungono una completezza proteica paragonabile a quella degli alimenti di origine animale (come carne, uova e formaggi).