



DR. SERENA MISSORI

time to feel good

IN CUCINA CON LA DOTTORESSA SERENA

Dalla teoria alla pratica:

*la Dieta gustosa Anti-Aging ed Anti-Stress
per dimagrire, per il benessere e la forma fisica*

BONUS preview del libro
disponibile su Amazon:

- 1. Latte di mandorle**
- 2. Crespelle gialle al miglio e quinoa**



In Italia pensare di fare colazione senza latte vaccino è quasi inconcepibile, ma non tutti lo digeriscono. Il latte di mandorle o per correttezza l'Acqua di Mandorle è un alimento sano e genuino che può essere preparato in casa in meno di un minuto. Il colore ricorda in tutto e per tutto il latte vaccino mentre, il suo sapore tenue, può essere aromatizzato secondo il proprio gusto con cacao, cannella, vaniglia, ecc...

Ingredienti:

- 100 g di mandorle pelate o 3 cucchiaini di crema di mandorle non zuccherata;
- 900 ml di acqua a temperatura ambiente possibilmente a basso residuo fisso;
- aromi o spezie se desiderate.

Preparazione:

Mettere in ammollo la sera prima le mandorle (se sono con la buccia una volta lasciate in ammollo vanno pelate, altrimenti frullarle tal quali ma il latte sarà meno bianco) o misurare la crema di mandorle al momento della preparazione. Mettere le mandorle o la crema nel frullatore. Aggiungere l'acqua e frullare per circa 1 minuto. Se il frullatore è ad alta potenza non sarà necessario filtrare il latte. Qualora fosse rimasta una parte corpuscolata, se non è gradita è possibile filtrare con un canovaccio pulito ed un colino. Conservare in frigorifero in una barattolo o bottiglia di vetro e consumare entro 2-3 giorni. Può essere utilizzato anche per la preparazione di dolci.

Valori nutrizionali:

100 ml apportano circa 59.6 kcal da 5.2 g di lipidi, 1.2 g di carboidrati, 2 g di proteine. Le mandorle sono una buona fonte di calcio e magnesio assorbibili. Studi clinici hanno dimostrato che l'assunzione di circa 40 g di mandorle al giorno non fa aumentare di peso ed aiuta a contrastare gli effetti nocivi del Diabete Mellito, della Sindrome Metabolica, della Sindrome Premestruale, i sintomi della Menopausa.



Forse oramai avrete capito che adoro cucinare utilizzando la pastella, variando le proporzioni degli ingredienti per ottenere risultati differenti. Un altro motivo per cui utilizzo spesso questa tecnica, è per preparare dei cibi facilmente trasportabili e che possono essere conservati in frigorifero per 2-3 giorni o sottovuoto per settimane. Questo rende possibile organizzare pasti sani piuttosto velocemente.

Ingredienti:

- 25 g di farina di miglio
- 25 g di farina di quinoa
- 2 uova (sostituzione vegana: 150 ml di latte vegetale)
- acqua

Preparazione:

In una ciotola unire la farina, la curcuma, il pepe, il sale, le uova e mescolare, aggiungere acqua a poco a poco fino a formare una pastella liquida ma consistente. Scaldare una padella da crepes e versare via via il contenuto aiutandosi con un mestolo e spargere la pastella; non appena la crespella farà delle bollicine, girarla e cuocere per 1 minuto. Le farine di miglio e quinoa, quando vengono cotte in questo modo, formano dei buchini: è normale. Con queste dosi vengono circa 7 crespelle di grandezza media. Farcire a piacere.

Valori nutrizionali:

Le crespelle apportano 407 kcal da 36.4 g di carboidrati, 18.1 g di proteine, 21 g di lipidi.



DR. SERENA MISSORI

time to feel good

ACQUISTA LA PUBBLICAZIONE COMPLETA

DISPONIBILE SU **AMAZON** a 19,90 euro:



libro

In cucina con la Dottoressa Serena

Dalla teoria alla pratica la dieta gustosa, Anti-aging ed Anti-stress per Dimagrire, per il Benessere e la Forma Fisica

Informazioni, ricette e consigli utili su:

www.serenamissori.it

✉ info@serenamissori.it

© Tutti i diritti riservati all'Autrice

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autrice e dell'Editore.
progetto grafico e art direction: Eugenia Benelli

