

La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Primavera 2016

Ricette di Serena – ilDragoParlante.com- LaSerenaSalute.com

Lunedí – Pranzo

Goduria di asparagi

Ingredienti:

200gr di asparagi

Qualche foglia di lattuga

1 bel mazzo di prezzemolo

25gr di semi di girasole

10 olive nere

Succo di 1 o 2 limoni

Preparazione – Per questa ricetta potete utilizzare i semi di girasole così come sono, altrimenti potreste cimentarvi nel creare dei semi-germogli di girasole. Come farli? È molto semplice! Basta che seguiate questo mio video: <https://www.youtube.com/watch?v=eslBp-46gHs>

Oppure fate così: lasciate i semi di girasole in acqua abbondante per tutta la notte di domenica. La mattina di lunedì scolateli in uno scolapasta e lasciateli lí finché li utilizzerete per la preparazione di questa deliziosissima ricetta! Sciacquateli ancora una volta prima dell'uso.

Pulite quindi, ed eventualmente pelate, gli asparagi in modo da togliere la parte piú dura e fibrosa. Fateli a rondelle fine, eccetto le punte che terrete intere.

Lavate, asciugate e spezzettate con le mani la lattuga, tritate il prezzemolo, fate a pezzettini piccoli le olive. In una ciotola mettete tutti gli ingredienti, spruzzate il succo di limone, mescolate bene e preparatevi per fare MMMHHH ;)

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgronedivegangolosi.wordpress.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Edizione:
**FIT FOR
SUMMER!**

Martedì – Pranzo

Insalata Guacamole

Puoi vedere la Video-Ricetta qui => <https://www.youtube.com/watch?v=WyNoYIXCNTg>

200gr di lattuga mista

1/2 avocado a cubetti

500gr di pomodori a cubetti

Un mazzetto di coriandolo o prezzemolo tritato

Erba cipollina tritata q.b. (facoltativa)

Succo di 1 limone

Sale q.b.

Preparazione – Lava, asciuga e spezzetta con le mani la lattuga. Ti sembrerà tanta all’inizio, ma poi vedrai che cala in volume con la salsa ed è talmente deliziosa che sarai contento di averne tanta :D

Metti tutti gli ingredienti in una ciotolona e mescola/massaggia (come nel video) con le mani. WOW!

Mercoledì – Snack

Barchette di sedano con “burro” di mandorle

2 coste di sedano

25gr di mandorle

1 peperone rosso

½ limone

Preparazione – Pela le mandorle dopo averle lasciate a bagno per una notte in acqua fredda. Taglia il sedano a tronchetti. Frulla le mandorle con il peperone tagliato a pezzettini e il succo di limone.

Aggiungi un goccio d’acqua per aiutare a frullare il tutto ma non troppa altrimenti viene acquoso.

Forma le barchette con il sedano e il “burro” di mandorle.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgronedivegangolosi.wordpress.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Edizione:
**FIT FOR
SUMMER!**

Mercoledì – Pranzo

Mirtillo Goloso

Banane e/o mele a rondelle (secondo la fame, potrebbero essere 3, ma anche 5 o di piú)

Per la crema:

2 banane

2 datteri medjool

150gr di mirtilli

Preparazione –Frulla gli ingredienti per la crema, aiutandoti con un po' d'acqua. Versa sulle banane a rondelle (e/o mele) e GODI :D

Giovedì – Pranzo

Insalata con pesto rosso

150gr di lattuga mista

2 coste di sedano

Per il pesto:

1 pugno di noci del Brasile o noci

5-6 pomodori secchi reidratati

1 mazzetto di basilico

1 mazzetto di prezzemolo

Preparazione – Lava, asciuga e spezzetta con le mani la lattuga, fai a tocchetti il sedano. Frulla gli ingredienti per il pesto facendoti aiutare dall'acqua di reidratazione dei pomodori secchi. Et voilà!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgronedivegan golosi.wordpress.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Edizione:
**FIT FOR
SUMMER!**

Venerdì – Pranzo

Insalata Primavera

80gr di lattuga

50gr di rucola

1 costa di sedano

100gr di fragole

3 arance

¼ avocado

Erba cipollina, basilico o prezzemolo (facoltativi)

Preparazione – Lava, asciuga e spezzetta con le mani la lattuga, fai a rondelle fine il sedano e le fragole. Sbuccia e fai a spicchi 2 arance. Metti tutto in una ciotola e riserva qualche fragola per decorazione.

Prepara una salsa frullando l'avocado con ¼ di bicchiere di acqua, il succo d'arancia e l'erba aromatica a piacere. Mescola con il resto degli ingredienti. Gnam!

Venerdì – Snack

Millefoglie di pera con crema di banana e cocco

2-4 pere

2-4 banane

2 datteri medjool

2-4 fichi secchi

1 cucchiaio di cocco rapé

Preparazione – Fai le pere a fettine sottili e i fichi a pezzettini. Frulla i datteri con metà del cocco e pochissima acqua. Aggiungi le banane e frulla nuovamente.

Crea il tuo “millefoglie” alternando le fettine di pera alla crema di banana e finisci spargendoci sopra i fichi secchi e il resto del cocco.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgronedivegangolosi.wordpress.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Edizione:
**FIT FOR
SUMMER!**

Sabato – Pranzo

Banchetto monofrutto!

Approfitta questa giornata per fare un pasto mono-frutto :D Un pasto mono-frutto è un pasto dove mangiamo solo un singolo alimento fino a completa sazietà. In questo modo la digestione è facilitata e ne trarremo più energia.

Ad esempio potete mangiare 2-4 manghi, 4-10 mele, 3-10 banane, 1 melone grande etc., a seconda della fame e della vostra corporatura.

Se l'idea del pasto mono-frutto non vi soddisfa potete in alternativa mangiare due frutti. Ad esempio 3 mele e 3 banane.

Sabato – Snack

Frullato Charge Me

3 banane

½ avocado piccolo

6 foglie di lattuga

Buccia di 1 limone Bio

1 cucchiaino di cocco rapé

Preparazione – Frulla banane, lattuga, avocado con la buccia di mezzo limone e circa mezzo bicchiere di acqua. Decora con il cocco e il resto della buccia di limone. Ecco un deliziosissimo frullato verde!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgronedivegangolosi.wordpress.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Edizione:
**FIT FOR
SUMMER!**

Domenica – Pranzo

Insalata del Gladiatore

½ broccolo a ciuffettini piccoli piccoli

1 zuccina a pezzettini piccoli

50gr di lattuga

10 olive nere

15gr di semi/germogli di girasole

¼ avocado

Erba cipollina q.b.

Succo di 1 limone (facoltativo)

Origano q.b. (facoltativo)

Preparazione – Lava, asciuga e spezzetta con le mani la lattuga e mettila in una ciotola con i broccoli e la zuccina. Aggiungi le olive e i semi di girasole (se vuoi puoi farli “germogliare” come hai fatto per la ricetta del lunedì). Aggiungi anche l’avocado a cubetti, oppure, se preferisci, frullalo con dell’acqua assieme all’erba cipollina e utilizzalo come salsa. Finisci con un trito di erba cipollina e del succo di limone.

NB: Se lasci l’insalata a riposare per qualche minuto, questa diventerá piú morbida per quando dovrai masticare ;)

Perché del Gladiatore??? Questa è un’insalata un po’ piú “hard”. Sia perché è leggermente piú grassa che le solite insalate low-fat e poi perché ci vuole una bel lavoro di mascella per macinare tutte queste verdure ;)

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgronedivegangolosi.wordpress.com



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

Edizione:
**FIT FOR
SUMMER!**