

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Inverno 2017

Ricette di Serena – [ilDragoParlante.com](http://ilDragoParlante.com)- [LaSerenaSalute.com](http://LaSerenaSalute.com)

## Lunedí – Pranzo

### Insalata “Broccolo Sabroso”

Significa “broccolo saporito” in spagnolo. I broccoli si possono mangiare anche crudi, ma non è un segreto che siano belli “tosti”! Per me questa ricetta ne risalta la croccantezza e li presenta in un modo molto saporito e piacevole. E con tutta questa fibra... cominciamo con le pulizie ;)

*Le cimette di ½ broccolo o 1 broccolo piccolo*

*Qualche foglia di lattuga lavata e spezzettata con le mani*

*10-15 olive nere*

*1 manciata di semi di girasole (meglio ancora se lasciati in ammollo per qualche ora o una notte)*

*¼ di avocado (facoltativo)*

*Qualche filo di erba cipollina tritato*

*Origano q.b.*

**Preparazione** – Tagliuzzo le cime di broccoli finemente. Tagliuzzo anche le olive nere. Mescola tutti gli ingredienti. Se vuoi puoi aggiungere anche due fettine di avocado per rendere il piatto cremoso.

**NB:** Se preferisci condire l'insalata frulla una parte delle olive con l'avocado, una parte dei semi di girasole e un po' d'acqua.

## Martedì – Pranzo

### Insalata con radici misto inverno e salsa di avocado e pompelmo

*5 foglie di lattuga lavata e spezzettata*

*½ testa di lattuga ghiaccio (ice-berg)*

*1 carota media grattugiata*

*1 barbabietola rossa a fettine fine*

*1 sedano rapa piccolo senza scorza tagliato a dadini*

*1 finocchio a tocchetti*

*Per la salsa di avocado e pompelmo*

*1 pompelmo rosa*

*1 avocado piccolo*

*Erba cipollina e/o qualche foglia di basilico tritato*

*Sale marino q.b.*

**Preparazione** – Con una forchetta schiaccia l'avocado con le erbe e il succo (+ polpa) di pompelmo. Condisci il resto delle verdure in una ciotola grande. AM!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
[ilgironedeivegangolosi.wordpress.com](http://ilgironedeivegangolosi.wordpress.com)



Francesca Piu  
[followthegreenbunny.it](http://followthegreenbunny.it)  
[memolemeline@gmail.com](mailto:memolemeline@gmail.com)



IlDragoParlante  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)

## Mercoledì – Pranzo

### Insalata di frutta con crema ai fichi

*2 mele rosse a tocchetti*

*2 pere a tocchetti*

*100gr di uva*

*Per la crema di fichi*

*4-6 fichi secchi*

*1-2 pere*

*Acqua q.b.*

**Preparazione** – Frulla gli ingredienti per la crema con dell'acqua fino ad ottenere una consistenza morbida. Versa la crema sulla frutta. Slurp!

## Giovedì – Pranzo

### Involtini primavera con salsa tahina

*3-5 foglie intere grandi di lattuga ghiaccio (ice-berg)*

*150gr di verdure crude miste a piacere, ad esempio: finocchio, sedano, broccolo, peperoni, zucchine, cetrioli, barbabietola*

*Per la salsa:*

*1 cucchiaio di tahina*

*1 pezzetto di carota grattugiata*

*1 pezzetto di sedano (preferibilmente la parte interna più morbida e meno verde)*

*Erba cipollina q.b*

*Sale marino q.b.*

*½ cucchiaino di curcuma (facoltativa)*

*Un goccio d'acqua*

**Preparazione** – Taglia a fiammifero o a pezzettini le verdure.

Frulla gli ingredienti per la salsa ad alta velocità.

Farcisci le foglie di lattuga con le verdure e intingi nella salsina.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
[ilgironedeivegangolosi.wordpress.com](http://ilgironedeivegangolosi.wordpress.com)



Francesca Piu  
[followthegreenbunny.it](http://followthegreenbunny.it)  
[mememelina@gmail.com](mailto:mememelina@gmail.com)



Il Drago Parlante  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)

## Venerdì – Pranzo

### Stravaganza Rossorubino

*½ cavolo cappuccio viola tagliato fino o grattugiato*  
*1 tazza di semi di melograno (in alternativa 1-2 mele rosse)*  
*1 mazzetto di prezzemolo tritato*  
*2 cucchiari di succo di arancia/limone*  
*1 dattero medjool tagliuzzato*  
*Erba cipollina q.b. (facoltativa) tritata*

**Preparazione** – Metti tutto in una ciotola e via a mangiare!

## Sabato – Pranzo

### Pasto mono-frutto

*Mele o banane a volontà!!!*

In un pasto monofrutto scegli un frutto che ti piace e mangiane fino a sazietà. Consigliati in inverno: Mele, arance, banane, uva.

Quantità consigliata: 800gr - 1kg (ma puoi variare a seconda della fame e voglia)

Il pasto monofrutto è il perfetto fast-food! ;)

## Domenica – Pranzo

### Insalabietola

*1 barbabietola rossa grande (o due piccole) grattugiata*  
*2 carote medie o una molto grande grattugiata*  
*Succo di 2 arance*  
*1 cucchiaino di cocco rapè*  
*1-2 coste di sedano a tocchetti*

**Preparazione** – Metti tutto in una ciotola e sgranocchia con piacere... e pazienza! :D

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
[ilgironedeivegangolosi.wordpress.com](http://ilgironedeivegangolosi.wordpress.com)



Francesca Piu  
[followthegreenbunny.it](http://followthegreenbunny.it)  
[mememelina@gmail.com](mailto:mememelina@gmail.com)



Il Drago Parlante  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)