

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Estate 2017

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

## Lunedí – Pranzo

### Monofruit Day: Cocomero a sazietà

Sgranocchiata o frullata (anche con semi e parte verde chiaro), l'anguria è super detox grazie al suo contenuto di acqua!

## Martedì – Pranzo

### Insalata mista estiva con pesto di noci al prezzemolo

*100gr di lattughina mista*

*1 zuccina piccola*

*2 pomodori medi a cubetti*

*1 peperone giallo o mezzo a cubetti (facoltativo)*

*Per il pesto di noci al prezzemolo:*

*30gr di noci*

*30gr di prezzemolo*

*Buccia di un limone bio*

*3-4 pomodori secchi reidratati*

**Preparazione** – Frulla gli ingredienti per il pesto (vanno bene anche tritati grossolanamente). Taglia la zuccina a mezzelune fine con una mandolina e marinala nel pesto per qualche minuto. Lava e taglia le altre verdure (si potrebbe aggiungere un peperone giallo se si ha fame). Disponi la lattughina lavata e asciugata su un piatto, quindi i pomodori e poi al centro le zucchine marinate.

Una collaborazione tra:



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



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



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



## Mercoledì – Snack

### Estratto Detox 01

Estratto/Centrifuga/Frullato di:

*½ ananas maturo (possibilmente di via AEREA), 2 coste di sedano, 2 kiwi*

Se frulli, passa la fibra attraverso un colino.

## Mercoledì – Pranzo

### Banana Joy-Split

*3-4 banane tagliate a tocchetti e congelate per almeno 4 ore (per fare il gelato di banana)*

*2 banane*

*1 manciata di frutta essicata a piacere (more di gelso, bacche di goji, uvetta, albicocche a pezzettini, fichi a pezzettini, frutti di bosco ecc.)*

*Per la crema (facoltativa):*

*1 mela*

*2 datteri medjool*

**Preparazione** – In un frullatore potente frulla le banane congelate. Ti può aiutare lasciarle scongelare per 10 minuti (e intanto ti prepari con il resto), o aggiungendo una banana fresca.

Taglia una banana fresca a metà per lungo (per fare due barchette da mettere ai lati del gelato).

Taglia l'altra banana a rondelle.

In un piatto sistema le due “barchette” ai lati e al centro riempi con il gelato di banana, aiutandoti con un cucchiaino per formare le “palline”.

Aggiungi sopra la banana a rondelle e la frutta essicata.

Frulla gli ingredienti per la crema, facendoti aiutare da un goccino d'acqua, se necessario.

Versa la crema sul Banana-Split e Joy (la gioia) arriva al primo boccone :)

Una collaborazione tra:



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



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



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



## Giovedì – Snack

### Estratto Detox 02

Estratto/Centrifuga/Frullato di:

*¼ di anguria con semi e parte verde chiaro, 1 cetriolo grande*

Se frulli, passa la fibra attraverso un colino.

## Giovedì – Pranzo

### Tacos Igienisti

*5-6 foglie di lattuga tipo Romana*

*½ ananas maturo (possibilmente di via AEREA)*

*1 avocado piccolo*

**Preparazione** – Lava e asciuga le foglie di lattuga.

Taglia a cubetti ananas e avocado (mi raccomando che l'ananas sia maturo! Suggestisco quelli di via aerea).

Riempi le foglie di lattuga con l'ananas e l'avocado e mangia con le mani.

Semplice, ma di una bontà e leggerezza infinita!

## Venerdì – Pranzo

### Insalata dolce di pesche e uvetta

*3-5 pesche a fettine*

*1 manciata di uvetta reidratata*

*4-5 foglie di lattuga spezzettata con le mani*

*1-2 coste di sedano a tocchetti*

*1 manciata di cocco secco rapè (facoltativo)*

**Preparazione** – Metti tutto in un'insalatiera e via a mangiare!

Una collaborazione tra:



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



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



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



## Sabato – Pranzo

### Tagliatelle crudiste ai fruttortaggi

*2 cetrioli o zucchine medi  
20gr di mandorle pelate (1 manciata piccola)*

*Per la salsa:*

*2 pomodori  
½ peperone rosso o giallo  
5-6 olive  
1 cucchiaio di capperi dissalati  
Qualche foglia di basilico fresca*

**Preparazione** – Frulla grossolanamente gli ingredienti per la salsa. Metti in un colino per far passare un po' di acqua (non buttare via l'acqua vegetale, la puoi utilizzare per fare una zuppa crudista o berla come aperitivo ;)).

Fai a fettine fine e lunghe con un pelapatate le zucchine o i cetrioli e quindi con un coltello falli a "tagliatella". Puoi utilizzare uno spiralizzatore con la lama apposta, se ce l'hai.

Frulla le mandorle pelate a mo di "parmigiano".

Mescola le tagliatelle con la salsa e finisci con le mandorle frullate e una foglia di basilico per guarnire.

**PS:** Se non l'hai ancora fatto, metti in congelatore 4 banane a tocchetti per il gelato di stasera!

## Domenica – Pranzo

### Fichi & Lattuga

*Fichi a volontà  
Lattuga a volontà*

**Preparazione** – Finiamo in semplicità! Letteralmente... fichi e lattuga a morsi :)

Una collaborazione tra:



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



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



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

