

Healthy Summer Recipes



“

Durante i mesi estivi saltare i pasti diventa un'abitudine comune, e la poca voglia di stare dietro ai fornelli non aiuta le famiglie. I piatti freddi, se cucinati con i giusti ingredienti, possono essere una soluzione veloce, pratica ed allo stesso tempo sana ed in linea con i consigli nutrizionali del Fondo Mondiale Della Ricerca Sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund).

”



Dott.ssa
Federica Puccetti
dietista e ricercatrice



Dott.ssa
Maria Cristina Petrella
oncologa medico



*Non è mai troppo caldo per un'alimentazione
all'insegna della prevenzione.*

Insalata di farro asparagi e piselli



Difficoltà: facile



Durata: 40 minuti



Cottura 25/30 minuti



Ingredienti per 1 persona

80 g Asparagi di campo
40 g Piselli freschi
60 g Farro perlato
10 g Cipollotto
Erba cipollina q.b
Pepe bianco q.b
10/20 g di Olio extravergine di oliva
Aglio fresco q.b
Sale q.b

Preparazione

1. Lessare il farro al dente
2. Soffriggere l'aglio in un filo d'olio extravergine di oliva dove verranno aggiunti i piselli e gli asparagi. Fare insaporire per qualche minuto
3. Aggiungere il pepe bianco
4. In una ciotola mescolare il farro ai piselli ed asparagi
5. Tritare l'erba cipollina e aggiungerla all'insalata.





www.womencare.it

© 2024 Società del gruppo GSK o licenziante

Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione degli artt. 118-119 del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-DST-BKLT-240001 Novembre 2024

Healthy Summer Recipes



“

Durante i mesi estivi saltare i pasti diventa un'abitudine comune, e la poca voglia di stare dietro ai fornelli non aiuta le famiglie. I piatti freddi, se cucinati con i giusti ingredienti, possono essere una soluzione veloce, pratica ed allo stesso tempo sana ed in linea con i consigli nutrizionali del Fondo Mondiale Della Ricerca Sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund).

”



Dott.ssa
Federica Puccetti
dietista e ricercatrice



Dott.ssa
Maria Cristina Petrella
oncologa medico



*Porta colore e freschezza nella tua alimentazione,
i minerali e le vitamine saranno tuoi alleati.*

Insalata di riso rosso integrale



Difficoltà: facile



Durata: 50 minuti



Cottura 35 minuti



Ingredienti per 1 persona

60 g di riso rosso integrale (basmati)
20 g di zucchine verdi
20 g di pomodori
10 g di melanzane
10 g di carote
10 g di carciofi
5 g cipolle
Prezzemolo q.b
10/20 g di Olio extravergine di oliva
Sale q.b

Preparazione

1. In una ciotola unire i pomodori maturi tagliati a cubetti, le zucchine, le carote tagliate a rondelle le melanzane grigliate a striscioline, i carciofi a spicchi ed i funghi a fettine.
2. Condire con un cucchiaino di olio e prezzemolo quindi lasciare macerare per circa 10 minuti.
3. Lessare il riso e passarlo sotto l'acqua corrente.
4. Unire e condire il tutto.





www.womencare.it

© 2024 Società del gruppo GSK o licenziante

Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione degli artt. 118-119 del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-DST-BKLT-240001 Novembre 2024

Healthy Summer Recipes



“

Durante i mesi estivi saltare i pasti diventa un'abitudine comune, e la poca voglia di stare dietro ai fornelli non aiuta le famiglie. I piatti freddi, se cucinati con i giusti ingredienti, possono essere una soluzione veloce, pratica ed allo stesso tempo sana ed in linea con i consigli nutrizionali del Fondo Mondiale Della Ricerca Sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund).

”



Dott.ssa
Federica Puccetti
dietista e ricercatrice



Dott.ssa
Maria Cristina Petrella
oncologa medico



Porta l'estate ed il mare nella tua nutrizione

Penne fredde integrali al pomodoro crudo e gamberi



Difficoltà: facile



Durata: 20 minuti



Cottura 10 minuti



Ingredienti per 1 persona

80 g pasta integrale

80 g pomodori

60 g di gamberi

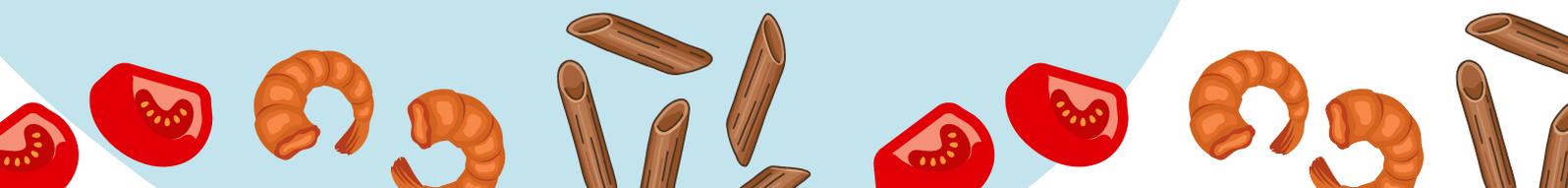
Basilico q.b

10/20 g di Olio extravergine di oliva

Sale q.b

Preparazione

1. Tagliare a dadini i pomodori maturi ed aggiungere il basilico ed un filo di olio di oliva. A piacere se volete aggiungete anche un pizzico di prezzemolo.
2. Lasciare macerare per circa 10-15 minuti.
3. Preriscaldare bene una padella, versare e gamberi puliti e tagliati e scottarli per circa 1 minuto fino a quando il liquido in padella si sarà asciugato.
4. Lessare le penne, scolarle e passarle velocemente sotto l'acqua corrente fredda, condirle poi con tutti gli ingredienti.





www.womencare.it

© 2024 Società del gruppo GSK o licenziante

Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione degli artt. 118-119 del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-DST-BKLT-240001 Novembre 2024

Healthy Summer Recipes



“

Durante i mesi estivi saltare i pasti diventa un'abitudine comune, e la poca voglia di stare dietro ai fornelli non aiuta le famiglie. I piatti freddi, se cucinati con i giusti ingredienti, possono essere una soluzione veloce, pratica ed allo stesso tempo sana ed in linea con i consigli nutrizionali del Fondo Mondiale Della Ricerca Sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund).

”



Dott.ssa
Federica Puccetti
dietista e ricercatrice



Dott.ssa
Maria Cristina Petrella
oncologa medico



Stanco dei soliti piatti freddi? Non è mai troppo caldo per scoprirne di nuovi

Bulgur al curry con ceci e zucchine



Difficoltà: facile



Durata: 40 minuti



Cottura 20-30 minuti



Ingredienti per 1 persona

80 g zucchine verdi
60 g di bulgur
40 g di cipollotto
30 g di ceci cotti
10/20 g di Olio extravergine di oliva
Curry in polvere q.b
Scorza di limone q.b
Menta in foglie q.b
Sale q.b

Preparazione

1. Mettere a bollire l'acqua ed aggiungere un pizzico di sale.
2. Riporre il bulgur in una boule di vetro e versarvi sopra l'acqua coprendolo, mettere un coperchio e lasciare riposare fino a che tutta l'acqua non verrà

completamente assorbita (20-30 minuti).

3. Nel frattempo mondare le zucchine ed i cipollotti, tagliando le prime a cubetti e tritando i cipollotti.
4. In una padella antiaderente versare un filo d'olio extravergine d'oliva e il trito di cipollotti. Farli rosolare per qualche minuto e poi versare le zucchine, lasciando cuocere finché non saranno cotte.
5. A questo punto aggiungere i ceci già cotti, il curry e fare insaporire il tutto ancora qualche minuto prima di spegnere.
6. Versare le zucchine ed i ceci al curry nella ciotola con il bulgur ed amalgamare bene il tutto.
7. Servire l'insalata di bulgur con la scorza di limone e le foglioline di menta.





www.womencare.it

© 2024 Società del gruppo GSK o licenziante

Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione degli artt. 118-119 del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

NP-IT-DST-BKLT-240001 Novembre 2024