

# 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**

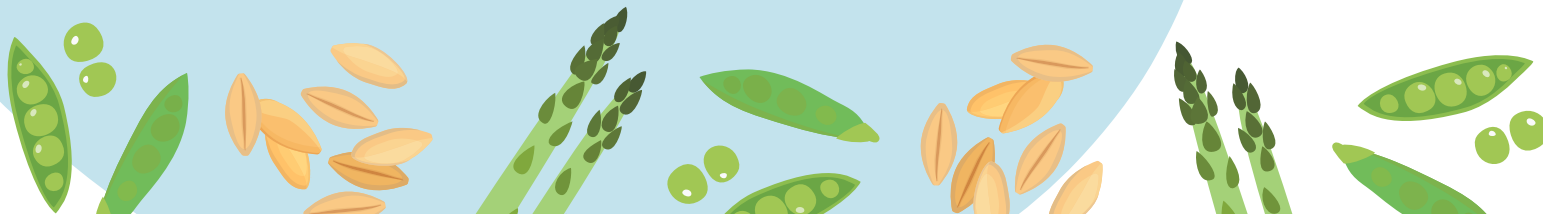


### Ingredienti per 1 persona

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](http://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



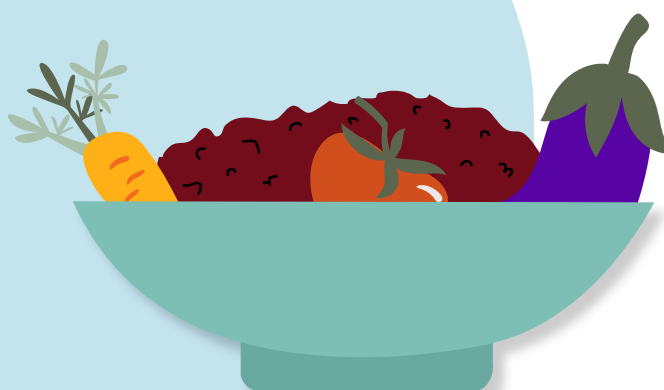
Difficoltà: facile



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](http://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).*

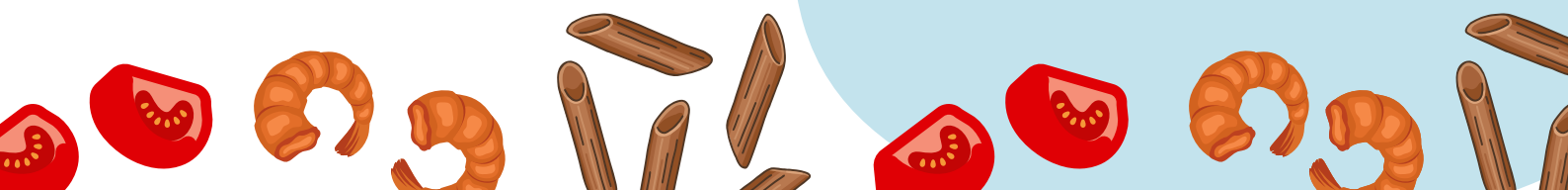
”



*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



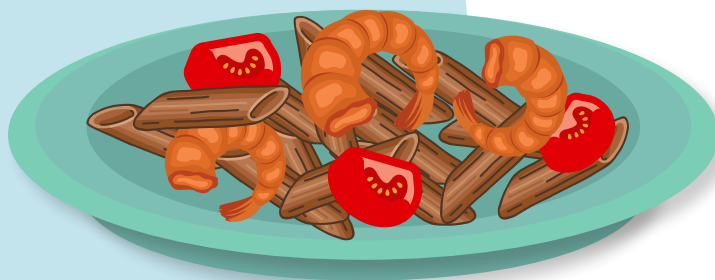
**Difficoltà: facile**



**Durata: 20 minuti**



**Cottura 10 minuti**



## Ingredienti per 1 persona

80 g pasta integrale

80 g pomodori

60 g di gamberi

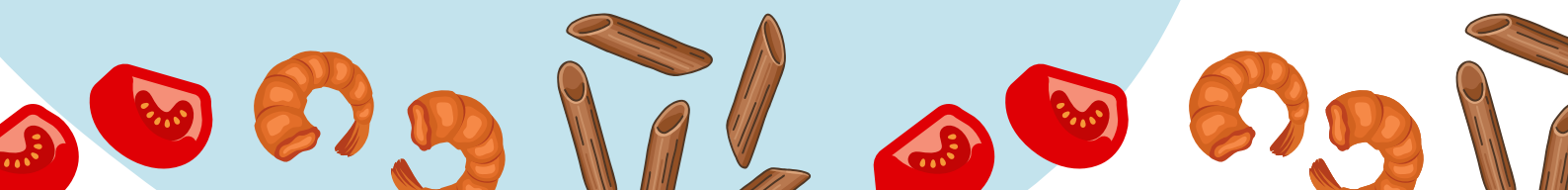
Basilico q.b

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](http://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



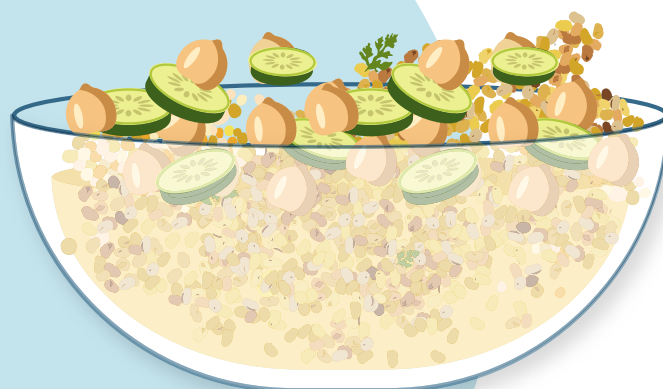
**Difficoltà: facile**



**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](http://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