

La lista salva-cena

E' uno strumento di quelli tanto semplici quanto rivoluzionari.

In questa lista è sufficiente scrivere il nome di 4 preparazioni che si è in grado di mettere in tavola in meno di 15-20 minuti.

Preparazioni salutari ma che piacciono davvero, ancora meglio se gli ingredienti sono facili da reperire al mercato o al super e si conservano per lungo tempo. Queste ricette o rapide preparazione (cerca di inserirne un paio pronte in 5 minuti) saranno perfette per quando tornerai a casa chiedendoti "e adesso cosa mangio?"

La risposta sarà appesa in cucina!

Le verdure
invernali:

cavolo verza

broccolo

cavolfiore

radicchio

spinacio

finocchio

sedano

rape rosse

porro

cavoletti di bruxelles

stay
healthy with

we|||be lab
IL LABORATORIO DEL BENESSERE

Lista salva-cena autunno/inverno

1.

pronta in _____ minuti

ingredienti: _____

2.

pronta in _____ minuti

ingredienti: _____

3.

pronta in _____ minuti

ingredienti: _____

4.

pronta in _____ minuti

ingredienti: _____

Da avere sempre
in frigo

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Da avere sempre
in dispensa

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



La ricettina di

Laura Endrighi



Chi sono

Psicologa esperta del
comportamento alimentare
e mindful eating.

La mia esperienza

Seguo da anni persone che hanno la
necessità di aderire ad uno stile di vita
sano, lavorando su abitudini, emozioni e
pensieri legati al cibo e all'immagine
corporea.

Cibo e mente

Mangiare non è solo una questione
di calorie e nutrienti ma è anche
un fatto di testa.

Ti sei mai chiesto/a come e perché
mangi?

La mia ricetta

Comfort food autunnale per
eccellenza.

Perfetta per quando hai un attimo di
tempo in più e una bella zucca da
tagliare.

I miei contatti

puoi scrivermi all'indirizzo lendrighi.wellbelab@gmail.com
per qualsiasi domanda o curiosità

Crema di zucca e mele, con yogurt

Preparare le verdure lavate e a cubetti.

Riporre la zucca, i porri e le mele sulla teglia del forno con olio e sale.

Infernare a 200° per 30'.

Mettere le verdure cotte al forno in un mixer o frullatore, aggiungere le spezie, l'aceto e il brodo.

Frullare fino ad ottenere una consistenza cremosa.

Assaggiare e correggere con sale, spezie o aceto.

Servire con una manciata di granola salata (ricetta nella pagina seguente!), un cucchiaino di yogurt bianco, un giro d'olio e pepe.

Ingredienti

2 cucchiaini di olio evo

3 porri affettati

1 kg di zucca violina

1 mela

1 lt di brodo

vegetale

sale e pepe q.b.

1 cucchiaino di curry

1/2 cucchiaino di

aceto

(meglio se di mele)

granola salata

Granola salata

Pre-riscaldare il forno a 180 gradi.

Mescolare tutti gli ingredienti umidi in una grande ciotola.

Aggiungere alla ciotola gli ingredienti secchi, mescolando bene.

Riporre il composto in una teglia ed infornare per circa 20 minuti, ricordando di controllare e girare la granola almeno un paio di volte.

La granola salata si conserva in un vaso, ben chiuso, fino a 4 settimane.

Ingredienti

200 gr fiocchi d'avena

100 gr grano saraceno

70 gr semi di girasole

70 gr semi di zucca

100 gr di nocciole

120 ml olio evo

1 cucchiaio di miele

1 scorza d'arancia

grattugiata

2 cucchiaini di timo

2 cucchiaini rosmarino

sale e pepe q.b.

Ti è piaciuta la ricettina? **Show the love** on



@wellbelab

wellbe lab

IL LABORATORIO DEL BENESSERE



mangia più sano



smetti di fumare



vinci l'insonnia

Contattaci per un colloquio gratuito online.

Pronto a iniziare?



@wellbelab



345 3720418



wellbelab



wellbelab.it

