

c'è chi dice **no**

Così  
276 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

276

**PROTEINE**

10,55 g

**CARBOIDRATI**

38,5 g

**GRASSI**

5,67 g

**COLESTEROLO**

0

**PRANZO VELOCE?  
BASTA CHE SIA LEGGERO**

**PIATTI UNICI**

Le apparenze ingannano. Ma il dietologo ci aiuta  
a fare la scelta giusta

a cura di Maura Radaelli

# Cuscus con le verdure e il curry

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di carote  
300 g di fagiolini  
300 g di zucchine  
200 g di cuscus precotto  
100 g di fave fresche sguosciate e sbucciate  
12 fiori di zucca  
un cucchiaino di curry  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale  
peperoncino fresco

Pulite e lavate le carote e i fagiolini e scottateli per 5 minuti in acqua bollente poco salata, poi scolateli; tagliate le carote a rondelle e i fagiolini a tocchetti. Pulite, lavate e riducete a bastoncini le zucchine, fatele rosolare in un largo tegame con l'olio, unite le fave, salate, insaporite con qualche pezzetto di peperoncino e il

curry e fate cuocere per 10 minuti a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete il cuscus, le carote, i fagiolini, 6 dl d'acqua calda e sale, mescolate e cuocete ancora per 5 minuti; completate con i fiori di zucca puliti e spezzettati. Lasciate riposare coperto per circa 15 minuti prima di servire.



«Attenzione all'insalata di riso, spesso è preparata con ingredienti molto calorici come insaccati e formaggio. Il cuscus è un'ottima alternativa: ne bastano 50 grammi, e in questa ricetta si combina con le fave, che apportano proteine vegetali, e le verdure, ricche di vitamine e fibre». È il parere di **NICOLA SORRENTINO**, dietologo.

# Così 755 kilocalorie



## kilocalorie

per porzione

755

### PROTEINE

27,5 g

### CARBOIDRATI

69 g

### GRASSI

40,9 g

### COLESTEROLO

56 mg

# Insalata di riso

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di riso  
finocchietto selvatico  
un avocado maturo e sodo (350 g)  
un limone  
100 g di piselli sgranati  
200 g di peperone giallo grigliato  
200 g di prosciutto di Praga in una sola fetta  
100 g di emmental  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale  
pepe

Lessate il riso in acqua bollente poco salata, scolatelo al dente e raffreddatelo sotto l'acqua; scolatelo di nuovo e mettetelo in una terrina con l'olio e il finocchietto lavato e tritato. Affettate l'avocado e bagnatelo con il limone. Cuocete i piselli per 5-7 minuti in acqua bollente poi scolateli; aggiungeteli al riso con il peperone a tocchetti, il prosciutto e il formaggio a dadini, l'avocado, poco sale e pepe. Mescolate e servite.

c'è chi dice **no**

# Così 423 kilocalorie



**kilocalorie**

per porzione

423

**PROTEINE**

22,9 g

**CARBOIDRATI**

60 g

**GRASSI**

11 g

**COLESTEROLO**

150 mg

# Insalata di pasta ai crostacei

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di pasta formato linguine (o altra pasta lunga)  
250 g di code di gamberi  
250 g di code di scampi  
100 g di cuore di sedano  
300 g di pomodori mini San Marzano  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
il succo di un lime  
sale  
pepe rosa

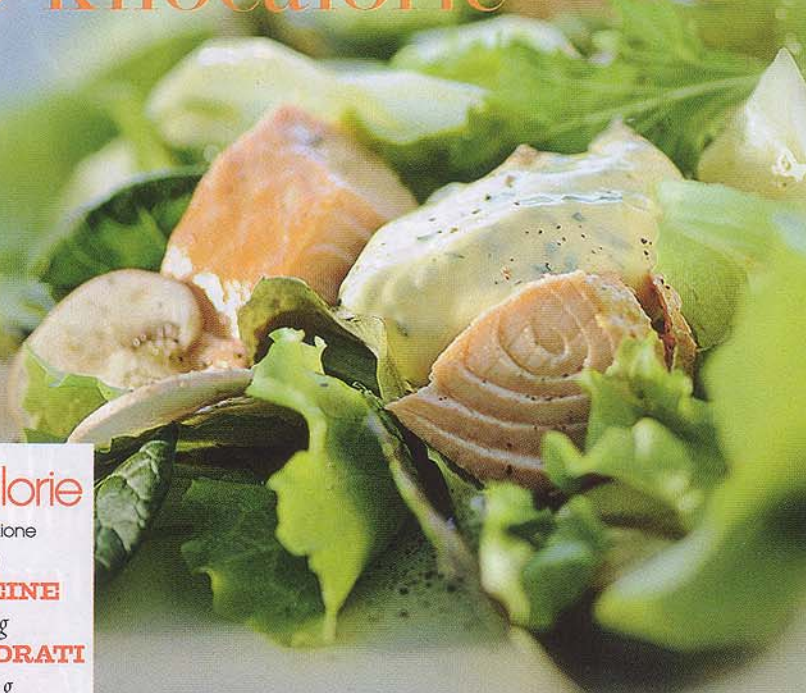
Lessate la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata. Praticate un'incisione nel dorso dei gamberi e degli scampi, eliminate il filo nero aiutandovi con uno stecchino poi tuffateli in acqua bollente salata per 2-3 minuti, scolateli, lasciateli intiepidire e sgusciateli. Lavate e tritate grossolanamente il sedano con

le foglie; pulite, lavate e tagliate a spicchi i pomodori. Scolate la pasta al dente, raffreddatela sotto l'acqua corrente, scolatela di nuovo e conditela subito con l'olio; aggiungete i crostacei, il sedano e i pomodori, condite con il succo di lime, sale e il pepe rosa pestato con il batticarne, mescolate e servite.



**NICOLA SORRENTINO:** «Per rimanere in linea, è inutile privarsi della pasta: se è troppo calorica la colpa è del condimento. In questa ricetta si arricchisce delle proteine del pesce e del licopene, potente antiossidante contenuto nel pomodoro. Un difetto? I crostacei contengono colesterolo, meglio non abusarne».

# Così 609 kilocalorie



## kilocalorie

per porzione

609

### PROTEINE

30,5 g

### CARBOIDRATI

12,55 g

### GRASSI

31,9 g

### COLESTEROLO

66,25 mg

# Insalata mista con salmone e maionese alle erbe

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di patate  
un mazzetto di erbe (prezzemolo, timo, maggiorana)  
150 g di maionese  
200 g di champignon  
un limone  
200 g di misticanza  
100 g di cetriolo  
400 g di filetto di salmone affumicato in scatola  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale  
pepe

Lessate le patate con la buccia, scolatele, lasciatele raffreddare, sbucciatele e tagliatele a dadini. Pulite e tritate le erbe e incorporatele alla maionese. Pulite e affettate i funghi e bagnateli con il succo di limone. Suddivideteli nei piatti con la misticanza, il cetriolo a fettine sottili e il salmone scolato e spezzettato. Conditte con l'olio, sale e pepe e servite con la maionese alle erbe.