



SCUOLA DI AUTOSVEZZAMENTO

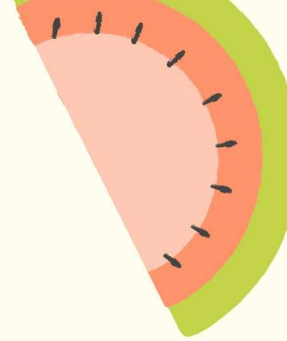
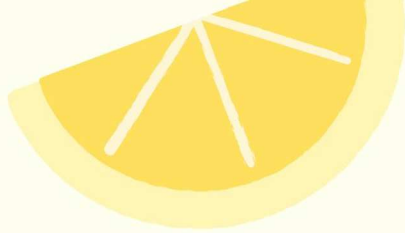
*10 ricette facili & sane
adatte a tutta la famiglia
> 6 mesi*

*approvate da
@pediatracarla*

SEMPLICEMENTE ALEX

MAMMA INFLUENCER
&
FOOD BLOGGER

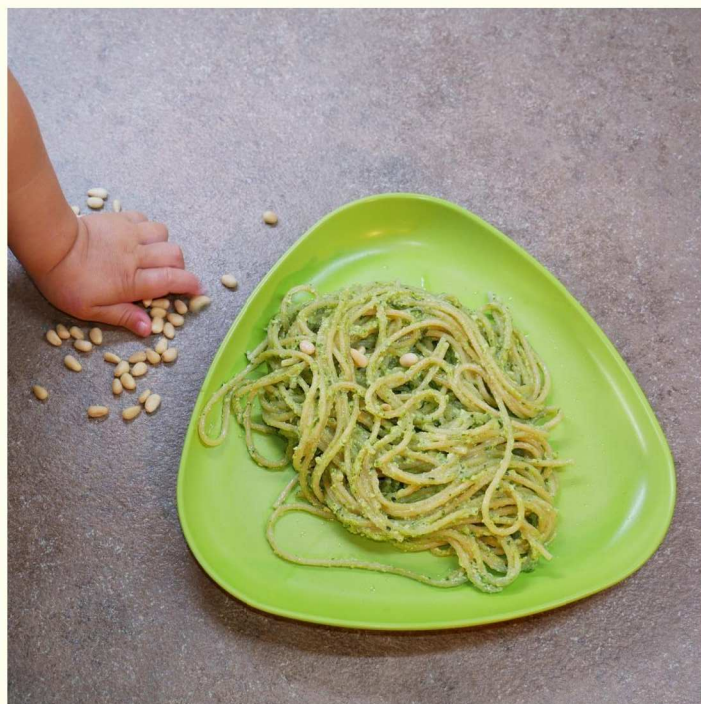
www.semplicementealex.com



SPAGHETTI AL PESTO di TOFU & RUCOLA



@semplicementealex3 & @pediatracarla



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO

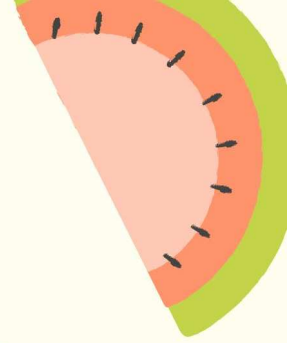
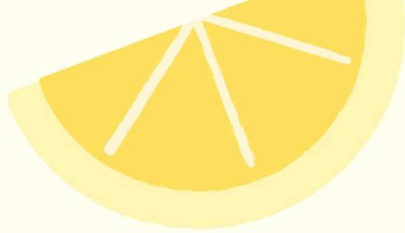
150 gr tofu
60 gr pinoli
2 cubetti di ghiaccio
30 gr basilico
30 gr rucola
60 gr olio evo

Frullare tutto, poi aggiungere:

altri 50 gr olio evo

E' già pronto, perfetto per
condire la pasta,
ma anche sul pane o sulla
polenta!

(ricordatevi di variare
quotidianamente i cereali)



PORRIDGE per tutti i gusti

@semplicementealex3 & @pediatracarla



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO



PER LA BASE

(dosi per 4 persone)

150 gr fiocchi d'avena semitritati

400 gr bevanda vegetale (senza zuccheri aggiunti)

300 gr acqua

Mettere tutti gli ingredienti in un pentolino sul fuoco alto fino ad ebollizione, mescolare di tanto in tanto, mantenere acceso per 2, massimo 3 minuti.

Servire guarnendo a piacere con:

frutta fresca (o marmellata)

frutta secca tritata (o amalgamando del burro di frutta secca)

Per i più golosi è possibile aggiungere lo sciroppo d'acero dopo i 2 anni, cacao dopo l'anno!

AROMATIZZATO:

(dosi per 2 persone)

75 gr fiocchi d'avena semitritati

200 gr bevanda vegetale (senza zuccheri aggiunti)

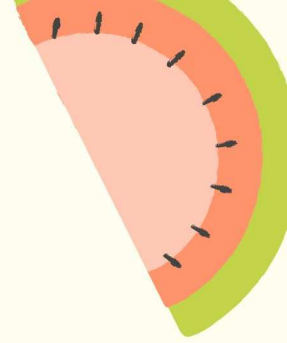
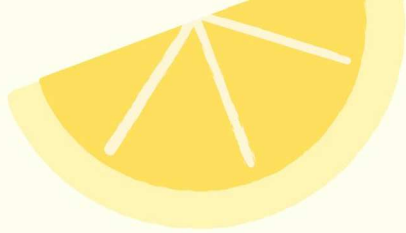
150 gr acqua

FRUTTA FRESCA

BURRO DI FRUTTA SECCA

CANNELLA O CACAO

Se ne avanza un pò sarà perfetto conservato in frigorifero e consumato freddo!



MIGLIO ALL'EGIZIANA

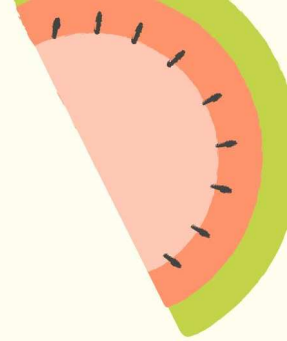
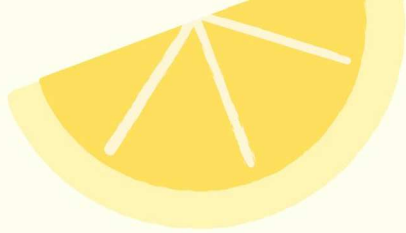
@semplicementealex3 & @pediatracarla



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO



In una pentola:
1 pezzetto di cipolla
2 cucchiari di olio evo
4 cucchiari di acqua
Mettere sul fuoco medio,
nel frattempo grattugiare:
3-4 carote
Sciacquare bene sotto l'acqua
corrente:
1 bicchiere di lenticchie
decorticate
1 bicchiere di miglio decorticato
Aggiungere tutto nella pentola
con:
5 bicchieri di acqua
1 foglia di alloro
Portare a ebollizione,
proseguire la cottura con il
coperchio a fiamma bassa per non
più di 15 minuti.
Unire 1 cucchiaino di olio,
richiudere il coperchio finchè non
servirete caldo o a temperatura
ambiente il miglio all'egiziana.



PANCAKE per tutti i gusti

@semplicementealex3 & @pediatracarla



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO



NATURALMENTE DOLCI

2 cucchiari di yogurt di soia
140 gr bevanda alla soia
1/2 cucchiaino di lievito
100 gr farina

CEREALI & LEGUMI

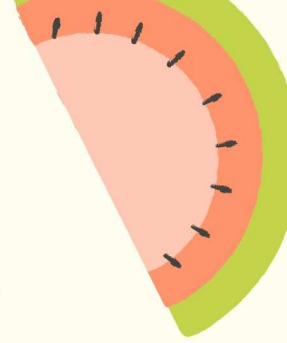
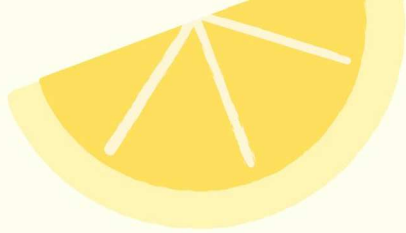
1 tazza di farina di legumi (ad esempio quella di piselli)
1 tazza di farina
2 tazze di acqua

PANCAKE di LEGUMI

1 tazza di farina di legumi
1 tazza di acqua (o più, deve risultare semi liquido)

COTTURA: su piastra antiaderente ben calda

Guarnire con frutta fresca (a dadini o bastoncini) o marmellata, e frutta secca tritata o in crema, o semi oleosi.

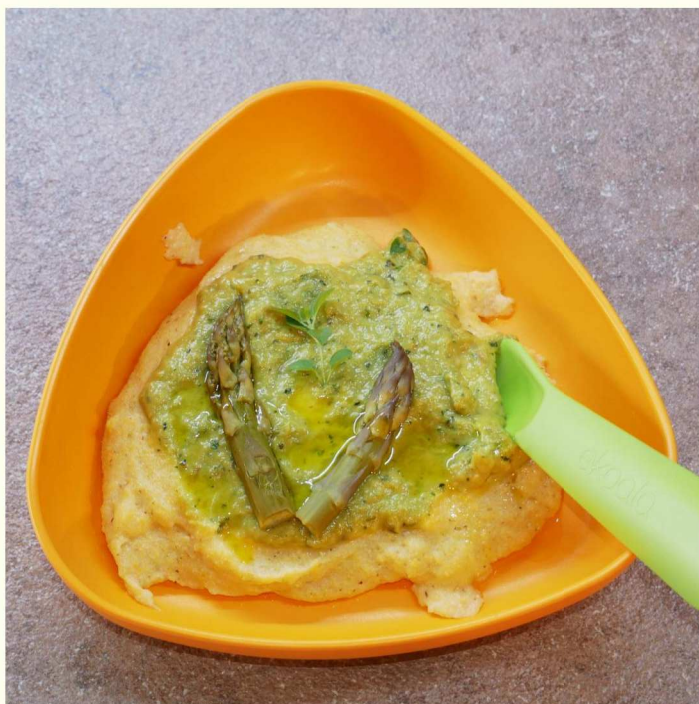


POLENTA FORTIFICATA

@semplicementealex3 & @pediatracarla



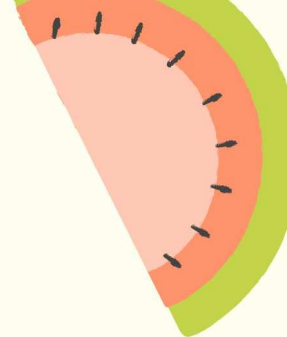
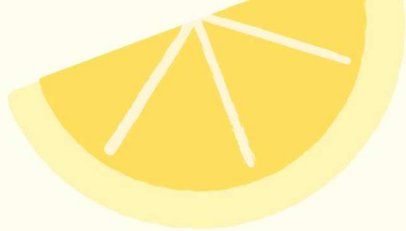
INGREDIENTI E PROCEDIMENTO



In una pentola:
2 litri di acqua
1 cucchiaino di sale grosso iodato
(dopo l'anno)
portare ad ebollizione e poi
aggiungere poco alla volta e
mescolando bene con una frusta:
400 gr farina di mais
100 gr farina di legumi
1 cucchiaino di olio
Cuocere per 30 minuti a fiamma
media, mescolando ogni 3 minuti,
gli ultimi 5 minuti di continuo!

Utilizzando la farina istantanea
sarà più veloce.

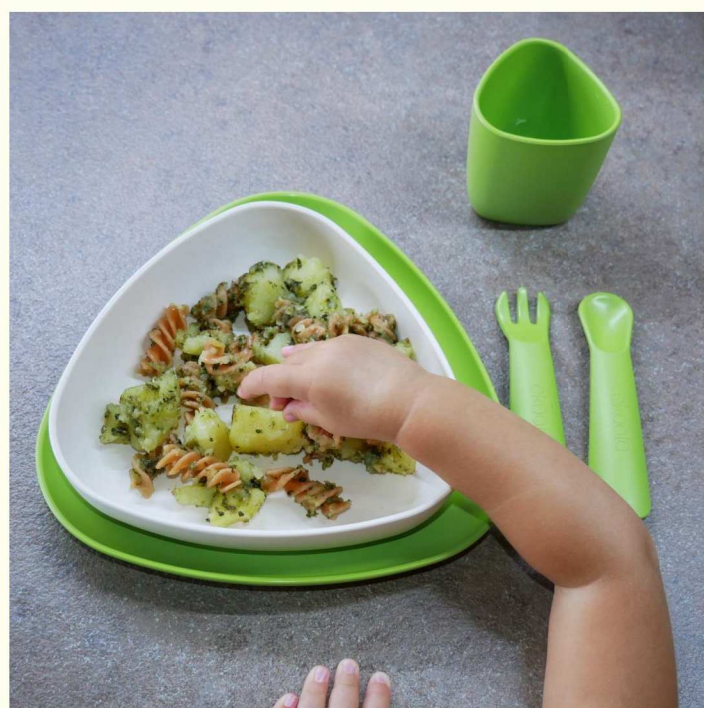
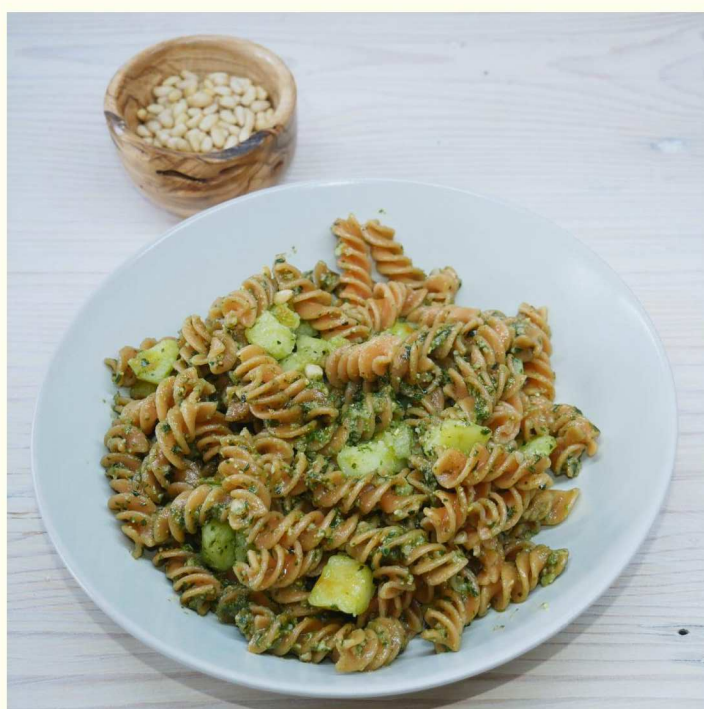
Condire calda morbida al
cucchiaino con verdure di stagione
o servire rassodata in una pirofila,
fredda a bastoncini o scaldata sulla
griglia, abbinata a verdure, e
magari con una crema di semi
oleosi!



PASTA di LEGUMI con PESTO & PATATE



@semplicementealex3 & @pediatracarla



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO

(dosi per 4)

4 patate tagliate a cubetti piccolini
cotte a vapore o in microonde o in
padella antiaderente

250 gr pasta di legumi

PESTO VEG:

30 gr di basilico

30 gr pinoli

50 gr olio evo

1 cucchiaino di sale (dopo l'anno)

2 cucchiaini di lievito alimentare

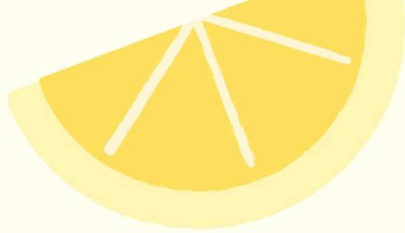
inattivato (da il sapore del
formaggio

aglio (facoltativo)

2 cubetti di ghiaccio

Frullare

Unire tutto e servire



FARIFRITTATA con VERDURE

@semplicementealex3 & @pediatracarla



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO



150 gr FARINA DI CECI
300 gr ACQUA (il doppio)
sale a piacere (dopo l'anno)
Mescolare tutto, lasciare riposare mentre si preparano le verdure.

In una padella:

finto soffritto:

cipolla + 1 cucchiaio di olio evo + 2
cucchiai di acqua

Aggiungere:

VERDURE DI STAGIONE tagliate a
cubetti

dopo l'anno spolverare con del sale (dopo
l'anno)

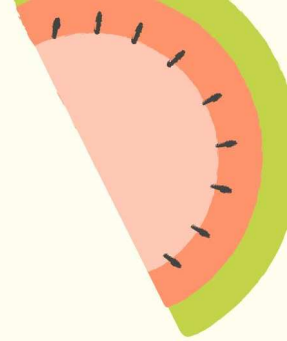
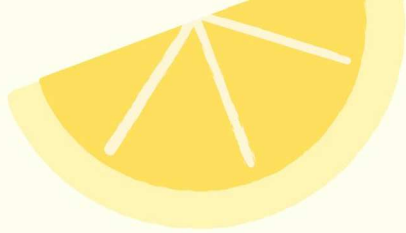
erbe aromatiche a piacere (aneto,
prezzemolo, rosmarino...)

Unire le verdure alla pastella, amalgamare bene e riversare nella padella, livellare bene e cuocere coperto a fuoco medio basso per circa 20 minuti.

Quando la superficie sarà QUASI asciutta è arrivato il momento di capovolgere la padella sul coperchio!

Farla scivolare nella padella e proseguire la cottura, coperta, per altri 10 minuti a fuoco medio basso.

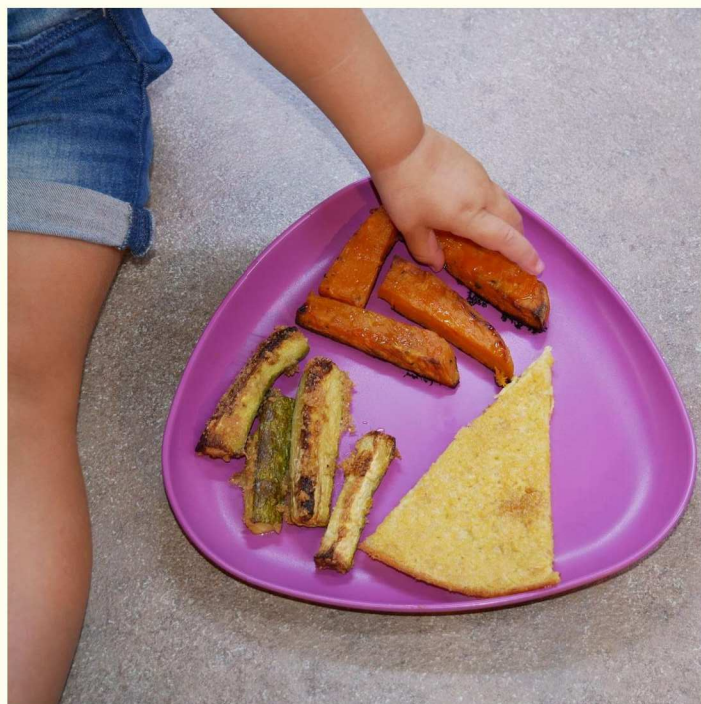
Poi capovolgerla su un piatto.
Sarà ottima sia calda che fredda, dentro un panino o accompagnata da un purè!



FARINATA di CECI



@semplicementealex3 & @pediatracarla



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO

100 gr farina di ceci

300 gr acqua

da 10 a 30 gr olio evo

1 cucchiaino di sale (dopo l'anno)

Sbattere fino ad ottenere una pastella liscia, omogenea e molto liquida.

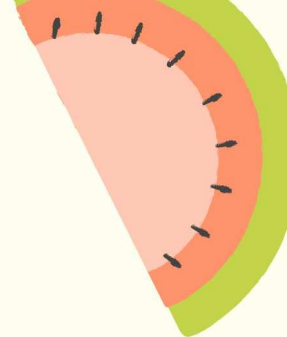
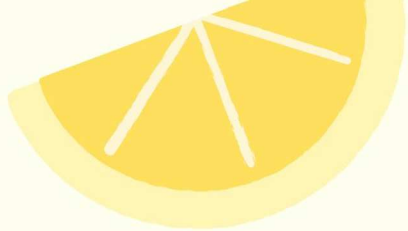
Togliere la schiuma e lasciare riposare da 3 a 8 ore in frigo in una ciotola chiusa ermeticamente. Versare in una teglia antiaderente (diametro 28 cm)

Infornare alla massima potenza fino a doratura

(a 250 gradi per 15/20 minuti)

I miei accompagnamenti preferiti sono:

verdure gratinate e patate al forno
pane tostato e fette di pomodori



POLPETTIZZAZIONE

@semplicementealex3 & @pediatracarla



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO



AVANZI + FARINA
(di cereali o di legumi)

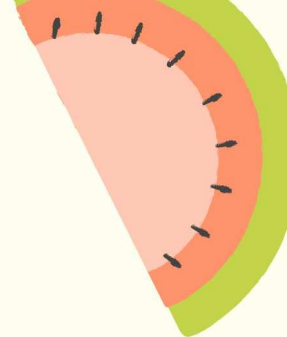
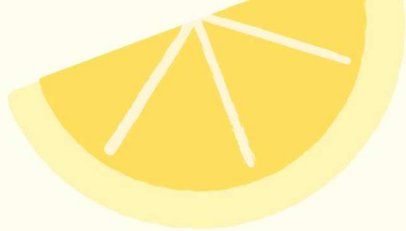
In questo caso:
da un RISOTTO al pomodoro
avanzato, ho aggiunto
FARINA DI LEGUMI (qualsiasi:
piselli, lupini, lenticchie, ceci.....)

Amalgamare il composto fino ad
ottenere un impasto malleabile
(vi si sporcheranno le mani, se vi
bagnate o ungete le mani sarà più
facile)

non esagerate con la farina,
l'importante è che resti compatto!

La misura perfetta per un
autosvezzante
(afferrabile e antisoffoco)
è 8cm X 2 cm
(spessore sotto il centimetro)

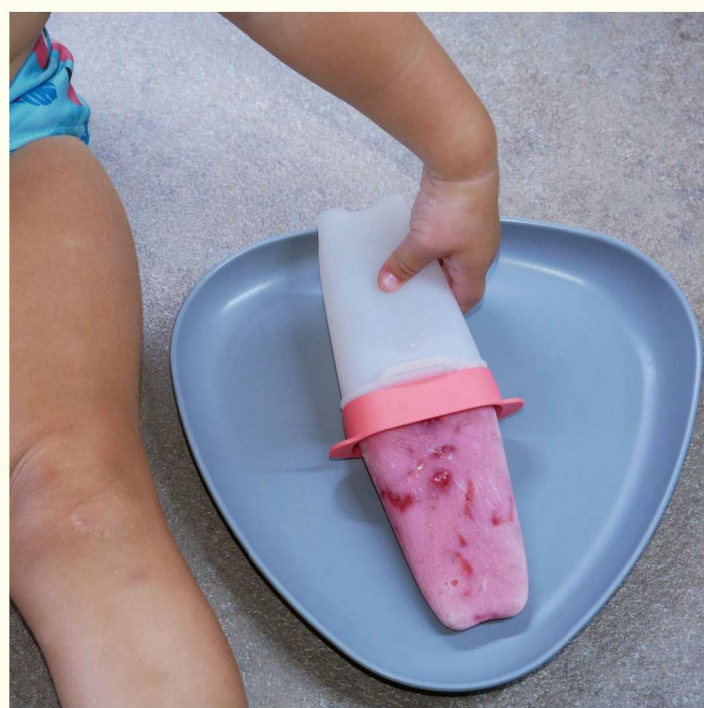
Cuocere in forno a 200 gradi per
10/15 minuti circa e servire,
già così avrete un pasto completo!



GELATO alla FRUTTA



@semplicementealex3 & @pediatracarla



INGREDIENTI E PROCEDIMENTO

- 300 gr fragole
- mezza mela
- 3 foglioline di menta (facoltative)
- scorza di 1 limone bio
- succo di mezzo limone
- 1 cucchiaio di crema di anacardi (o di altra frutta secca)
- 250 gr yogurt di soia (senza zucchero)

Frullare tutto, poi aggiungere:
200 gr fragole tagliate a pezzettini

Amalgamare bene
e versare nei stampi da gelati (con
queste dosi ne vengono 12),
dopo almeno 4 ore saranno pronti
da gustare!