

## DIETA SEMILIQUIDA B

Questo tipo di dieta è proposto per pazienti incapaci di masticare, deglutire o far giungere allo stomaco cibi solidi e liquidi.

E' una dieta fluida, omogenea e densa, frullata e setacciata che cade a gocce più che a colata, non si può disporre a strati e non può essere mangiata con la forchetta.

Non necessita di masticazione.

Non prevede cibi a pezzi o interi, cibi con doppia consistenza (es. minestrine e zuppe con crostini, minestre con verdure a pezzi), cibi non compatti e che si sbriciolano o si frantumano (es. carni tritate, riso, legumi interi, crackers, pane), cibi appiccicosi (es. stracchino).

Per rendere più scivolosi gli alimenti, è utile l'aggiunta di condimenti e/o diluenti che non ne alterino il sapore quali :

4. bevande calde o fredde a base di latte
5. liquidi caldi (brodo, sugo di carne)
6. olio, margarina ,burro, panna, salse

Per raggiungere tale consistenza si possono eventualmente aggiungere “*addensanti*”, ai *liquidi* oppure ai *semiliquidi di categoria A*.

Esempi di alimenti rappresentativi della consistenza di questa dieta sono : yogurt cremosi senza pezzi di frutta, creme di cereali, creme dolci, creme di verdura, creme di legumi, puree di frutta e verdura, purea di patata, omogeneizzati di frutta, sorbetti di frutta, dessert cremosi.

### Requisiti degli alimenti

Gruppo di alimenti	Alimenti consigliati	Alimenti sconsigliati
Cereali e derivati	Tutti i tipi di cereali che possono essere bene frullati e ridotti a crema. Crema di grano, crema di riso, crema d'avena., semolino cremoso.	Pane, grissini, crackers, cracottes ,cereali a chicco (frumento, riso, orzo, farro), tutti i preparati da forno.
Carni	Tutte le carni frullate e setacciate ridotte a creme; Carni tenere o cotte in forno con sughi o brodi per renderle più umide, private dei legamenti e filamenti; prosciutto cotto frullato finemente e setacciato, ridotto a crema.	Tutte le carni a consistenza filamentosa che non si prestano a frullatura.

Pesce	Tutti i tipi di pesce privati di: lische, pelle, coda, testa , ben cotti, frullati , setacciati e ridotti a crema.	Pesci che non possano essere ben privati di lische, pelle, ecc.
Latte e yogurt	Yogurt vellutati densi, yogurt cremosi, dessert cremosi a base di latte; latte, panna, besciamella, burro sono utili per aumentare la quota calorica se aggiunti ad altre preparazioni	Yogurt con pezzi di frutta o disomogenei Latte
Formaggi	Tutti i formaggi freschi cremosi se scivolosi (come ricotta piemontese o sqaquerone) mascarpone ; i formaggi stagionati sono consigliati grattugiati o disciolti, aggiunti ad altre preparazioni.	Formaggi a pasta filata ( mozzarella, scamorza) o appiccicosi; formaggi semistagionati (tipo taleggio, fontina) non disciolti in preparazioni
Uova	Utili per preparare creme o per arricchire minestre.	Uova sode, omelette e frittate.
Verdure	Tutte le verdure senza buccia , semi e filamenti , bene cotte , in purea o passati o creme; centrifugati addensati e omogenei. Omogeneizzati del commercio eventualmente diluiti se troppo densi	Tutte le verdure crude o cotte, intere o a pezzi.
Legumi	Tutti i tipi ben cotti privati di bucce e passati al setaccio e frullati e ridotti a creme	Legumi interi
Patate	Previa cottura, passate al setaccio ad ottenere una purea omogenea	Intere o a pezzi.
Frutta	Frullati o passati di frutta fresca o cotta, privata dei semi , della buccia e del torsolo. Omogeneizzati del commercio ,diluiti se troppo densi.	Frutta fresca intera o a pezzi, frutta secca ed essiccata.
Grassi	Olio, burro, panna, besciamella, maionese	
Dolci	Crema, sorbetti di frutta, dessert e gelati cremosi	Caramelle dure, gomme da masticare, biscotti, torte, brioches
Bevande	Seguire le indicazioni specifiche	Seguire le indicazioni specifiche
Bevande	Seguire le indicazioni specifiche	Seguire le indicazioni specifiche

# INDICE DELLE RICETTE

## ***COLAZIONE E SPUNTINI***

- Crema alla frutta
- Crema allo yogurt
- Crema alla banana
- Crema di riso
- Crema inglese
- Crema pasticcera
- Crema soffice di mele e cannella
- Crema con biscotti e banane
- Frullato allo yogurt e frutta
- Crema alle fragole
- Crema di ricotta

## ***PRIMI PIATTI***

- Crema di asparagi
- Crema di carote
- Crema di zucchine
- Pastina arricchita
- Passato di verdure arricchito
- Vellutata di carciofi

## ***SECONDI PIATTI***

- Crema di fave
- Fonduta piemontese
- Crema di carne
- Crema all'omogeneizzato e pastina
- Crema ricca agli asparagi
- Crema di prosciutto
- Crema di bresaola
- Crema di tonno
- Crema di formaggio e prosciutto cotto
- Crema di carne con patate
- Crema di semolino alla marinara
- Crema di salmone

## ***CONTORNI***

- Purea cremosa
- Purea di carote
- Purea di indivia
- Purea di topinambour e patate
- Purea di patate "classica"
- Purea di zucchine e patate

## ***PIATTI UNICI***

- Crema di piselli e fontina
- Crema di patate al formaggio
- Crema di cavolfiore al prosciutto
- Pure di pollo
- Crema di ceci

# COLAZIONE SPUNTINI E DESSERT



## ◆ CREMA ALLA FRUTTA ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 ml. di succo di frutta
- 100 gr. di banana (o altro tipo di frutta come mela, pera, albicocca, pesca)
- 30 gr. di biscotto granulato
- 20 gr. di Ovomaltina

### PREPARAZIONE

Frullate tutti gli ingredienti insieme per qualche minuto, fino ad ottenere una consistenza cremosa e omogenea.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 3      †  
Lipidi.....gr. 3  
Glucidi.....gr 65  
Kcal 299.....🍽️🍽️

## ◆ CREMA ALLO YOGURT ◆


### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 gr. di latte intero
- 125 gr. di yogurt intero
- 10 gr. di zucchero
- 30 gr. di panna da cucina
- 20 gr. di Ovomaltina

### PREPARAZIONE

Mescolate tutti gli ingredienti con una frusta in modo da non fare grumi, incorporando per ultima l'Ovomaltina.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.8      †  
Lipidi.....gr. 19  
Glucidi.....gr. 21  
Kcal 280.....

## ◆ CREMA ALLA BANANA ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 60 gr. di polpa di banana
- 25 gr. di zucchero
- 25 gr. di panna fresca

### PREPARAZIONE

Mettete nel frullatore la polpa di banana tagliata a pezzi, lo zucchero e la panna.

Frullate il tutto e disponete la crema in bicchieri o coppette.

Se la crema dovesse presentarsi troppo densa, aggiungere latte poco alla volta fino a raggiungere il livello di cremosità adatto.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.1

Lipidi.....gr. 9

Glucidi.....gr. 39

Kcal 232.....

## ◆ CREMA DI RISO ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- *n ° 3 cucchiaini di farina di riso*
- *150 ml. di latte intero*
- *n ° 1 cucchiaino di burro*
- *zucchero o miele a piacere*

### PREPARAZIONE

Versate la farina di riso e il latte in una piccola casseruola e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo e senza grumi.

Unite il burro e portate a bollore sempre mescolando.

Abbassate la fiamma e continuate a mescolare per 3-4 minuti.

Togliete dal fuoco e aggiungete miele o zucchero a piacere.

Servite calda, e se necessario, aggiungete più latte.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine..... gr.7	⚖
Lipidi.....gr.11	
Glucidi .....gr. 42	
Kcal 295.....	🍴🍴🍴



## ◆ CREMA INGLESE ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 15 gr. di zucchero
- n ° 1 uovo
- 60 gr. di latte
- bacca di vaniglia
- buccia di limone

### PREPARAZIONE

Lavate accuratamente un limone e grattugiate parte della buccia; mettetela in una terrina con il tuorlo d'uovo e lo zucchero e lavorate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

Versate in una pentola il latte, la vaniglia, la scorzetta rimasta intera del limone e portate quasi ad ebollizione.

Aggiungete al composto omogeneo il latte poco alla volta, passandolo attraverso un colino per eliminare perfettamente la vaniglia e la scorzetta di limone.



Mescolate il tutto, versatelo in pentola e ponetelo sul fuoco portandolo lentamente quasi a ebollizione .

Continuate a mescolare fino ad ottenere una crema morbida e compatta.

Una volta tolta dal fuoco versate la crema attraverso un passino; lasciate raffreddare completamente prima di servire.

P.S. E' possibile utilizzare scorza di 'arancia anziché di limone.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 9        
Lipidi.....gr.10  
Glucidi.....gr.18  
Kcal 198.....

## ◆ CREMA PASTICCERA ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE



- 100 ml. di latte
- 30 gr. di zucchero
- 10 gr. di farina
- n ° 1 tuorlo d'uovo
- buccia di limone
- 1/2 bustina di vanillina

### PREPARAZIONE

Sbattete i tuorli d'uovo con lo zucchero, la farina e la vanillina. Fate bollire il latte con la scorza di limone che dopo qualche minuto eliminerete.

Versatelo nel composto di uovo e zucchero e continuando a mescolare con la frusta, riponetelo sulla fiamma. Appena torna a ebollizione, spegnete, versate in una coppetta e servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine:.....gr.6        
Lipidi: .....gr. 8  
Glucidi: .....gr. 39  
Kcal 252.....

## ◆ CREMA SOFFICE DI MELE ALLA CANNELLA ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- *n ° 1 mela*
- *50 ml. di panna fresca*
- *10 gr. di zucchero*
- *1/2 cucchiaino di succo di limone*
- *polvere di cannella*
- *5 gr. di zucchero a velo*

### PREPARAZIONE

Sbucciate le mele e privatele del torsolo; tagliatele a fette e mettetele in una casseruola con lo zucchero, il succo di limone e un po' di acqua.

Cuocete le mele su fuoco medio per 10 minuti in modo che l'acqua si asciughi, poi frullatele e profumatele con la polvere di cannella.


Montate la panna, incorporatela alle mele, unite lo zucchero a velo, versate la crema in una coppetta e servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine: ....gr /

Lipidi: .....gr. 15

Glucidi: .....gr. 17

Kcal 200.....

## ◆ CREMA CON BISCOTTI E BANANE ◆



### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 50 ml. di latte intero
- 5 gr. di miele
- 100 gr. di banane
- 40 gr. di biscotti secchi
- polvere di cannella a piacere

### PREPARAZIONE

Scaldare il latte in un tegamino, scioglietevi il miele mescolando con un cucchiaino. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Sbucciate le banane e tagliatele a pezzi. Spezzettate i biscotti. Mettete i pezzi di frutta, i biscotti e il latte nel bicchiere del frullatore. Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo e non troppo liquido. Spolverizzate la superficie con la polvere di cannella e servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine: ....gr.5   
Lipidi: .....gr. 5  
Glucidi: .....gr. 48  
Kcal 260.....

## ◆ FRULLATO ALLO YOGURT E FRUTTA ◆



### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 125 g. di yogurt naturale
- 150 g. di banana
- 150g. di mela o pera

### PREPARAZIONE

Unite nel bicchiere del frullatore 1 vasetto di yogurt bianco naturale, la banana e la mela matura (sbucciata, privata dal torsolo e tagliata a fettine).  
Frullate fino a ottenere una crema omogenea.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE:

Proteine .....gr. 4        
Lipidi .....gr. 4  
Glucidi .....gr. 41  
Kcal 216.....

## ◆ SEMOLINO DOLCE CREMOSO ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 25 gr. di farina di semola
- 250 ml. di latte intero
- 15 gr. di panna
- 5 gr. di zucchero
- vaniglia q.b.
- scorza di limone

### PREPARAZIONE

Intiepidite il latte, aggiungete mescolando sempre tutti gli ingredienti e fate cuocere per 15 minuti circa. Servite subito.

Se la preparazione risultasse troppo densa, è possibile aggiungere latte, fino a raggiungere una consistenza più cremosa.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine: ....gr. 11



Lipidi: .....gr. 14

Glucidi: .....gr. 37

Kcal 318.....

## ◆ CREMA ALLA FRAGOLA ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- *n ° 1 uovo*
- *25 gr. di zucchero*
- *succo di limone*
- *150 gr. di fragole*
- *un pizzico di sale*

### PREPARAZIONE

Lavate le fragole, asciugatele e togliete i piccioli.

Mettetele nel bicchiere del frullatore con il succo di limone filtrato (attenzione ai semi).

Frullate fino a ottenere una purea.

Passate il tutto in un setaccio a maglia fine in modo da eliminare i granellini delle fragole.



Rompete l'uovo separando l'albume dal tuorlo; montate l'albume con un pizzico di sale a neve ferma.

Con una frusta sbattete il tuorlo con lo zucchero, finché il composto non diventi schiumoso.

In una scodella mescolate la purea di fragole con il tuorlo e incorporate con molta delicatezza il composto all'albume.

Mettete il composto in una coppetta e servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....gr. 6        
Lipidi .....gr. 3  
Glucidi .....gr. 35  
Kcal 180..... 

## ◆ CREMA DI RICOTTA ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 gr. di ricotta
- n °1 tuorlo
- 25 ml. di panna liquida
- n °1 cucchiaino di miele

### PREPARAZIONE

Mettete in una ciotola il tuorlo e il miele.

Montate per qualche minuto con la frusta (a mano o elettrica); il tuorlo deve diventare gonfio e chiaro come quando si usa lo zucchero.

Unite poco per volta la ricotta sempre montando finché diventa una crema liscia e compatta.

Mettete la ciotola per 15 minuti in frigo.

Versate la panna ben fredda di frigo in una ciotola.

Montatela a neve ferma per qualche minuto.

Togliete la ricotta dal frigo e incorporate la panna.

Mescolate con una forchetta con movimenti verticali dall'alto in basso.

Mettete il dolce in una coppetta e lasciare riposare per 30 minuti in frigo.

*P.S. è possibile aromatizzare il preparato aggiungendo nella preparazione aroma all'arancia.*

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....gr. 14    †  
Lipidi .....gr. 19  
Lipidi .....gr. 14  
Kcal 282..... † †



# ***PRIMI PIATTI***



## ◆ CREMA DI ASPARAGI ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 gr. di punte di asparagi
- 10 gr. di burro
- 10 gr. di farina
- 150 ml. di latte intero
- 10 gr. di parmigiano
- 40 gr. di patate
- carote e sedano q.b.
- 1/2 cucchiaio di olio di oliva





### PREPARAZIONE

Lessate in acqua salata le punte di asparagi.

Quindi fatele saltare in padella con un cucchiaio di soffritto di verdure e fate cuocere per altri 15 minuti.

Preparate la besciamella (oppure utilizzate quella pronta), aggiungete le patate lessate, il parmigiano e frullate il tutto.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Proteine: ....gr. 14      
Lipidi: .....gr. 20  
Glucidi: .....gr. 27  
Kcal tot. 344.....  

## ◆ CREMA DI CAROTE ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 gr. di carote
- 10 gr. di burro
- 10 gr. di farina
- 150 ml di latte intero
- 10 gr. di parmigiano
- 40 gr. di patate
- 1/2 cucchiaino di olio di oliva

### PREPARAZIONE

Lessate in acqua salata le carote per 15 minuti.

Quindi fatele saltare in padella con un cucchiaino di soffritto di verdure e fate cuocere per altri 15 minuti.

Preparate la besciamella (oppure utilizzate quella pronta), aggiungete le patate lessate, il parmigiano e frullate il tutto.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Proteine: ....gr. 14    'Y' 'Y'  
Lipidi: .....gr. 20  
Glucidi: .....gr. 27  
Kcal tot. 344.....🍷 🍷 🍷

## ◆ CREMA DI ZUCCHINE ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 gr. di zucchine
- 10 gr. di burro
- 10 gr. di farina
- 150 ml di latte intero
- 10 gr. di parmigiano
- 40 gr. di patate
- carote, sedano q.b.
- 1/2 cucchiaio di olio di oliva

### PREPARAZIONE

Lessate le zucchine in acqua salata.

Quando saranno cotte tagliatele a pezzi e fatele saltare in padella con un cucchiaio di soffritto di verdure; fate cuocere per 10 minuti.

Preparare la besciamella (oppure utilizzate quella pronta), aggiungete le patate lessate, il parmigiano e frullate il tutto.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Proteine: ....gr.12      †

Lipidi: .....gr.20

Glucidi: .....gr.25

Kcal 328.....🍴🍴🍴

## ◆ PASTINA ARRICCHITA ◆




### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 20 gr. di pastina
- 200 ml. di brodo
- 15 gr. di parmigiano
- n °1 cucchiaino di olio d'oliva
- 15 gr. grissini
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

Cuocete la pastina; a cottura ultimata frullatela con il brodo aggiungendo tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Proteine: ....gr. 10      
Lipidi: .....gr. 11  
Glucidi: .....gr. 28  
Kcal 251 .....  

## ◆ PASSATO DI VERDURE ARRICCHITO ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 120 gr. di patate
- 40 gr. di carote
- 40 gr. di zucchine
- 10 gr. di cipolle
- 20 gr. di fagiolini
- 40 gr. di erbette
- 20 gr. di piselli
- 20 gr. di fagioli
- 15 gr. di grissini
- n °1 cucchiaino di olio d'oliva
- sale q.b.




### PREPARAZIONE

Mondate e lavate tutte le verdure e mettetele a cuocere come per la preparazione di un normale minestrone.

Quando il minestrone sarà cotto, aggiungete i grissini e passate il tutto nel frullatore; per avere la certezza di una perfetta omogeneità filtrate con un colino.

Per ultimo aggiungete l'olio crudo.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Proteine: ....gr. 11      
Lipidi: .....gr. 7  
Glucidi: .....gr. 45  
Kcal 287.....  

## ◆ SEMOLINO CREMOSO ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 30 gr. di semola
- 70 ml. di brodo
- 5 gr. di parmigiano
- n °1 cucchiaino di olio d'oliva
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

Versate la semola in un pentolino, aggiungetevi il brodo e portate ad ebollizione, mescolando.

Togliete dal fuoco quando il composto sarà diventato denso e cremoso.



A cottura ultimata aggiungete l'olio crudo e il parmigiano amalgamando bene.

#### **Per arricchirlo :**



aggiungete 1 vasetto di omogeneizzato di carne (80 gr.), avendo cura di amalgamarlo al composto quindi unite l'olio e il parmigiano.

Qualora il composto risultasse troppo denso aggiungere poco brodo caldo ed amalgamare.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Proteine: ....gr. 4        
Lipidi: .....gr. 6  
Glucidi: .....gr.23  
Kcal 162.....

#### **Se arricchito:**

Proteine: ....gr.10        
Lipidi: .....gr. 10  
Glucidi: .....gr. 26  
Kcal 234.....

## ◆ VELLUTATA AI CARCIOFI ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 120 gr. di carciofi
- 300 ml. di brodo
- 50 gr. di patata
- ½ cipolla
- 40 gr. di panna
- n °1 ciuffo di prezzemolo
- sale

### PREPARAZIONE



Mondate i carciofi e tagliateli a spicchi; liberate i gambi dai filamenti e spezzettateli. Mettete a scaldare il brodo, in una pentola di medie dimensioni.

Portatelo a ebollizione e calatevi i carciofi, la patata e la cipolla, anch'esse mondare e tagliate a pezzetti; coprite e fate cuocere.

Quando le verdure saranno cotte, frullatele aggiungendo la panna.

Versate nuovamente il tutto nel recipiente di cottura, riscaldate indi ponete in una fondina.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 4        
Lipidi .....gr. 13  
Glucidi .....gr. 15  
Kcal 190.....



# ***SECONDI PIATTI***



## ◆ CREMA DI FAVE ◆

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 125 gr. di fave sgusciate
- 80 gr. di patate
- 1/2 cipolla
- 1/2 carota
- formaggio grattugiato una spolverata
- n °1 noce di burro
- 1/2 bicchiere di latte
- foglie di basilico per profumare
- sale q.b.



### PREPARAZIONE

Riunite in ½ litro di acqua le patate tagliate a spicchi, le fave, la carota e la cipolla a fettine.

Cuocete per 20 minuti indi frullate e passate al setaccio per eliminare le bucce.

Salate, versatele nuovamente nella pentola aggiungendo latte e burro; cospargete di formaggio grattugiato riportate a bollire per un minuto e poi servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....gr. 10      
Lipidi .....gr. 10  
Glucidi .....gr. 28  
Kcal 238.....

## ◆ FONDUTA PIEMONTESE ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 50 gr. di fontina
- n° 1 tuorlo
- 10 gr. di burro
- 100 gr. di latte
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

Tagliate la fontina a dadini, raccoglieteli in una ciotola e copriteli con il latte.

Lasciate ammorbidire per almeno 2 ore.

In una casseruola fate sciogliere a bagnomaria il burro, versatevi la fontina con il latte, amalgamatevi i tuorli e continuate a mescolare fino a quando il formaggio è del tutto fuso.


Regolate di sale.

Cuocete ancora per 5 minuti senza che il composto raggiunga il bollore.

Versate nella fondina e servite.

E' possibile modificare la consistenza aggiungendo poco alla volta del latte.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 23    † †  
Lipidi .....gr. 32  
Glucidi.....gr. 5  
Kcal 400.....

## ◆ CREMA DI CARNE ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 gr. di carne di vitello o di pollo
- 15 gr. di grissini
- 15 g. di parmigiano
- 15 ml. di olio di oliva
- rosmarino per profumare
- brodo (anche di dado) per inumidire

### PREPARAZIONE

Fate cuocere a vapore la carne di vitello o di pollo eventualmente profumata con aromi tipo il rosmarino, che eliminerete prima della frullatura.

Una volta cotta frullatela .

Aggiungete gli altri ingredienti e frullate ancora per qualche minuto.

Se il composto si presentasse troppo asciutto, aggiungete brodo q.b.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA:

Proteine .....gr. 29    'Y' 'Y' 'Y'  
Lipidi .....gr. 26  
Glucidi .....gr. 10  
Kcal 390 .....🍴🍴🍴

## ◆ CREMA ALL' OMOGENEIZZATO E PASTINA ◆



### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 25 gr. di pastina
- 200 ml. di brodo
- 80 gr. omogeneizzato di carne o carne frullata
- n °1 cucchiaino di olio d'oliva
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

Cuocete la pastina nel brodo, indi aggiungete l'olio, l'omogeneizzato di carne o la carne frullata e frullate tutti gli ingredienti insieme fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Proteine: ....gr. 15      
Lipidi: .....gr. 11  
Glucidi: .....gr. 22  
Kcal 250..... 

## ◆ CREMA RICCA AGLI ASPARAGI ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 125 gr. di asparagi
- 60 gr. di formaggio cremoso
- n °1 uovo intero
- n °1 albume
- qualche goccia di limone
- n°1 cucchiaino d'olio
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

Mondate e lavate gli asparagi, lessateli in acqua bollente salata per una decina di minuti e frullateli.

Riunite il ricavato in un tegame e ponete sul fornello a fuoco basso per far evaporare un po' dell'umidità.

Nel frattempo rassodate l'uovo, sgusciatelo, prelevate il tuorlo, sbriciolatelo in una ciotola aggiungendo l'olio.

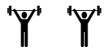

Mescolate e successivamente incorporatevi il formaggio.

Lavorate bene con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo, poi unitevi il frullato di asparagi e il succo di limone filtrato al colino e regolate di sale.

Continuate a mescolare con delicatezza, quindi incorporatevi un albume montato, e mettete il composto in 1 coppetta.

Se necessario inumidite il composto con brodo vegetale.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine ....gr. 21      
Lipidi .....gr. 25  
Glucidi .....gr. 6  
Kcal 320..... 

## ◆ CREMA DI BRESAOLA ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE


- 25 gr. di bresaola
- 10 gr. di burro
- 10 gr. di mascarpone
- 10 gr. di panna da cucina

### PREPARAZIONE

Tritate la bresaola grossolanamente, mettetela nel frullatore con il burro a pezzetti e frullate finché si sarà formata una crema soffice; trasferitela in una terrina e aggiungete, poco alla volta, il mascarpone e la panna sempre mescolando con energia.

Se la crema risultasse troppo densa è possibile diluirla con del latte.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....gr. 9      †  
Lipidi .....gr. 15  
Glucidi .....gr. /  
Kcal 174.....

## ◆ CREMA DI PROSCIUTTO ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 gr. di prosciutto cotto
- 40 ml. di panna da cucina

### PREPARAZIONE

Frullate il prosciutto e aggiungete la panna poco alla volta.

Versate l'impasto in una coppetta.

Se la crema risultasse troppo densa, è possibile diluirla con del latte.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine: ....gr. 23



Lipidi: .....gr. 24

Glucidi: .....gr. /

Kcal 308.....



## ◆ CREMA DI TONNO ◆


### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 gr. di tonno (in scatola)
- 30 ml. di panna da cucina

### PREPARAZIONE

Frullate il tonno aggiungendovi la panna poco alla volta.  
Se la crema risultasse troppo densa, è possibile diluirla con del latte.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine: ....gr. 23    † †  
Lipidi: .....gr. 29  
Glucidi: .....gr./  
Kcal 353.....

## ◆ CREMA DI FORMAGGIO E PROSCIUTTO COTTO ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 40 gr. di prosciutto cotto
- 40 gr. di ricotta
- n °1 bicchiere di panna
- sale q.b.
- brodo q.b.

### PREPARAZIONE

Tritate finemente il prosciutto e poi frullatelo con la ricotta, la panna e il sale fino a ottenere una crema morbida e omogenea.

Diluite con il brodo fino ad arrivare ad una consistenza cremosa.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....gr. 14    † †  
Lipidi.....gr. 24  
Glucidi .....gr. 2  
Kcal 284..... † †

## ◆ CREMA DI CARNE CON PATATE ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 150 gr. di patate
- 10 gr. di burro
- 5 gr. parmigiano
- 50 ml. di latte intero
- 100 gr. di carne di vitello macinata
- sale q.b.
- brodo per diluire

### PREPARAZIONE

Preparate una purea di patate piuttosto morbida.

Cuocete al vapore la carne di vitello macinata (almeno due volte), e al termine della cottura frullatela ulteriormente per renderla omogenea.

Mescolate la carne al purè di patate e diluite il tutto col brodo.

P.S. E' possibile sostituire la carne con pesce in filetti lessato (tipo merluzzo, nasello, sogliola), ed utilizzare olio anziché burro.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....	gr. 27	Y Y
Lipidi .....	gr. 13	
Glucidi .....	gr. 34	
Kcal 352.....		●●●

## ◆ CREMA DI SEMOLINO ALLA MARINARA ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 gr. di sogliola
- 60 gr. di carota
- 50 gr. di sedano
- ½ limone
- 250 ml. di brodo
- 20 gr. di farina di semola
- 10 gr. di olio

### PREPARAZIONE

Fate bollire per 5-10 minuti la sogliola in acqua con una carota, un gambo di sedano e ½ limone.



Quando cotta scolarla dal brodo di cottura.

In 250 ml. del brodo di cottura, stemperate 2 cucchiaini di farina di semola e preparate un semolino non troppo denso.

Aggiungete al semolino la polpa della sogliola lessata (privata di pelle e spine), 1 cucchiaino di olio di oliva e frullate il tutto.

In alternativa alla sogliola si possono usare altri tipi di pesci in filetti, come il merluzzo, il luccio o il rombo.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....gr. 20      
Lipidi.....gr. 12  
Glucidi .....gr. 21  
Kcal 265.....

## ◆ CREMA DI SALMONE ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 80 gr. di salmone al naturale in scatola
- n ° 1 uovo
- il succo di ½ limone
- sale q.b.
- brodo per diluire

### PREPARAZIONE

Separate il tuorlo dall'albume.

Mettete il tuorlo e il succo di limone in una ciotola, salate e fate cuocere a bagnomaria, sbattendo il composto finchè non diventerà denso.


Lasciate raffreddare.

Passatelo poi nel frullatore insieme al salmone spezzettato, fino a ottenere una crema densa.

In un'altra ciotola, montate l'albume a neve ben ferma con la frusta e aggiungetelo al salmone.

Al momento di servire, se necessario diluire con del brodo per raggiungere una consistenza cremosa.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....gr. 19    'Y' 'Y'  
Lipidi .....gr. 10  
Glucidi .....gr./  
Kcal 170.....

# ***CONTORNI***



## ◆ PUREA CREMOSA ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 175 gr. di patate
- 25 gr. di mascarpone
- 10 gr. di burro
- 25 gr. di panna
- 25 gr. di latte magro
- erba cipollina per insaporire
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

Sbucciate e cuocete le patate al vapore per circa 20 minuti.

Schiacciatele e unitevi il burro ammorbidito; mescolate delicatamente.

In una ciotola lavorate a crema il mascarpone e la panna, diluite con il latte caldo e versate il composto sulle patate.

Mescolate, regolate il sale ed aggiungete l'erba cipollina.

Frullate il tutto aggiungendo latte quanto basta a raggiungere una consistenza cremosa.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 7      †

Lipidi.....gr. 32

Glucidi.....gr. 38

Kcal 468..... ††††

## ◆ PUREA DI CAROTE ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 80 gr. di carote
- 5 gr. di burro
- n ° 2 rametti di prezzemolo
- 1/2 cucchiaino di sale grosso
- un pizzico di sale fino



### PREPARAZIONE

Mondate le carote, lavatele e tagliatele in 2-3 pezzi; portate a bollore in una pentola abbondante acqua salata.

Versatevi le carote e fate riprendere il bollore; cuocetele per 20 minuti, scolatele e frullatele. Tritate il prezzemolo con un coltello o la mezzaluna.

Rimettete la purea in pentola su un fuoco basso, salate, unite il burro e cuocete ancora per qualche minuto rimescolando, indi servite in 1 coppetta.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....gr. 2        
Lipidi.....gr. 11  
Glucidi.....gr. 15  
Kcal 167.....



## ◆ PUREA DI INDIVIA ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 250 gr. di indivia
- 20 gr. di burro
- 10 gr. di farina
- 125 gr. di latte
- n °1 pizzico di zucchero
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

Mondate l'indivia, lavatela accuratamente e lessatela in abbondante acqua salata.

A cottura ultimata scolatela bene e tritatela.

In un tegame fate sciogliere la metà del burro e aggiungetevi l'indivia.

Lasciate insaporire e, se occorre, allungate con pochissima acqua.


Quando l'indivia sarà del tutto ammorbidita, quasi sfatta, salate, eventualmente correggete il gusto un po' amaro con una puntina di zucchero e frullate il composto.

Nel frattempo preparate una besciamella con il restante burro la farina e il latte (oppure usate quella già pronta).

Appena la salsa è pronta ritirate dal fuoco, versatevi il frullato d'indivia, mescolate bene e servite sul piatto da portata.


In alternativa è possibile utilizzare gli spinaci.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr.7      

Lipidi.....gr. 22

Glucidi.....gr. 17

Kcal 100.....

## ◆ PUREA DI TOPINAMBUR E PATATE ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 70 gr. di topinambur
- 135 gr. di patate
- 15 gr. di burro
- 35 ml. di latte parzialmente scremato
- sale

### PREPARAZIONE


Lessate o cuocete a vapore separatamente patate e topinambur, sbucciateli, passate entrambi al frullatore.

Raccogliete il composto in una casseruola, ponete sul fuoco a fiamma bassa, unite il burro e quando è stato ben assorbito cominciate a versare poco alla volta il latte tiepido sempre mescolando.

Quando il composto è diventato soffice e cremoso, salate mescolate e ritirate.


Servitelo caldo con un secondo a base di carne.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....gr. 5      

Lipidi.....gr. 15

Glucidi.....gr. 32

Kcal 282.....

## ◆ PUREA DI PATATE ◆ classica

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 150 gr. di patate
- 10 gr. di burro
- 5 gr. parmigiano
- 100 ml. di latte intero



### PREPARAZIONE

Lessate le patate private della buccia.

Una volta cotte, passatele nello schiacciapatate, aggiungete il burro, il parmigiano e il latte.

Amalgamate il tutto e cuocete ancora per qualche minuto.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 8        
Lipidi.....gr. 14  
Glucidi .....gr. 31  
Kcal 282.....

## ◆ PUREA DI ZUCCHINE E PATATE ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 gr. di zucchine
- 100 gr. di patate
- foglioline di prezzemolo
- ½ dado vegetale
- 10 gr. di olio di oliva
- n °1 pizzico di sale fino

### PREPARAZIONE

Mondate e lavate le zucchine, tagliatele a pezzi.

Sbucciate le patate, lavatele, asciugatele e tagliatele a pezzi.

Lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo grossolanamente.

Portate a bollore un bicchiere di acqua, scioglietevi il dado.

Scaldate l'olio in un tegame.

Aggiungete le patate a pezzi e rosolatele qualche minuto mescolandole con un cucchiaio di legno.

Bagnate coi 2/3 del brodo precedentemente preparato col dado vegetale e mescolate bene.

Coprite il tegame con un coperchio e cuocete per 10 minuti a fuoco bassissimo.

Unite le zucchine a pezzi e il brodo rimasto.

Frullate il tutto, salate, mescolate e riponete nel tegame dove cuocerete ancora per 15 minuti.

Trasferite la crema di verdure in 1 ciotola e servite, se necessario diluendo con brodo.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. /

Lipidi.....gr. 10

Glucidi.....gr. 14

Kcal 154.....

# *PIATTI UNICI*



## ◆ CREMA DI PISELLI E FONTINA ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 100 gr. di piselli freschi
- 100 gr. di patate
- 50 gr. di fontina
- 10 gr. di burro
- brodo q.b.

### PREPARAZIONE

Lessate piselli e patate; mentre cuociono, tagliate a pezzetti la fontina.

A cottura avvenuta trasferite il tutto nel frullatore e frullate aggiungendo la fontina e il burro.

E' possibile diminuire la densità del passato, utilizzando brodo di cottura delle verdure.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 22      🍴 🍴  
Lipidi.....gr. 24  
Glucidi.....gr. 31  
Kcal 422..... 🍴🍴🍴🍴

## ◆ CREMA DI PATATE AL FORMAGGIO ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 150 gr. di patate
- 10 gr. di burro
- 5 gr. parmigiano
- 50 ml. di latte intero o più (fino ad ottenere la consistenza voluta)
- 20 gr. robiola o quick
- sale q.b.



### PREPARAZIONE

Pelate e lessate le patate, passatele nello schiacciapatate, aggiungete sale, burro, parmigiano e latte.

Amalgamate il tutto e cuocete per qualche altro minuto.

Infine aggiungete il formaggio e mescolate con una frusta fino a scioglierlo, ottenendo un composto omogeneo.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 15      
Lipidi .....gr. 20  
Glucidi.....gr. 29  
Kcal 356.....

## ◆ PUREA DI CAVOLFIORE AL PROSCIUTTO ◆

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 65 gr. di cimette di cavolfiore
- 20 gr. di prosciutto cotto in una sola fetta
- n °1 cipolla
- 20 gr. di crema di riso
- scalogno
- prezzemolo
- burro
- brodo vegetale (per cuocere il cavolfiore)
- latte intero 500 ml.
- olio extravergine di oliva
- sale q.b.

### PREPARAZIONE



Insaporite le cimette di cavolfiore in un soffritto di olio e cipolla tritata fine; bagnatele con brodo vegetale, salate, fate cuocere per 20 minuti; intanto stemperate la crema di riso in mezzo litro circa di latte freddo intero.

Riducete il prosciutto in piccoli dadini che rosolerete in padella, a fuoco vivo, con burro e scalogno tritato fine.

Quando la minestra di cavolfiore avrà bollito per il tempo indicato, unitevi la crema di riso stemperata; alla ripresa del bollore, calcolate ulteriori 10 minuti di cottura quindi spegnete e frullate il tutto.

Portate ancora sul fuoco la vellutata ottenuta per farla riscaldare e servite subito.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 9        
Lipidi.....gr. 11  
Glucidi.....gr. 19  
Kcal 213.....



## ◆ PUREA DI POLLO ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 160 gr. di petto di pollo
- 10 gr. di farina bianca
- 10 gr. di burro
- 10 gr. di panna liquida
- 125 ml. di brodo di pollo o di dado
- 10 gr. parmigiano



### PREPARAZIONE

Preparate una besciamella con farina, burro e brodo di pollo nelle dosi sopra indicate, (oppure utilizzate quella pronta).

Portate la salsa ad ebollizione mescolando continuamente, poi aggiungetevi il pollo; coprite col coperchio e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti, finché il pollo risulterà perfettamente cotto.

Indi frullatelo con un pizzico di paprica; “legate” la vellutata con la panna liquida fredda, ed il parmigiano; mescolate con cura e servite.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine .....gr. 37      
Lipidi .....gr. 22  
Glucidi .....gr. 10  
Kcal 380..... 

## ◆ CREMA DI CECI ◆

### INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

- 70 gr. di ceci secchi
- 120 gr. di patate
- 25 gr. di prosciutto cotto
- 30 gr. di cipolla
- 1/2 dado vegetale
- n° 1 foglia d'alloro
- n° 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- n° 1 pizzico di sale fino

### PREPARAZIONE

Ammollate i ceci in acqua fredda per almeno 12 ore, scolateli e sciacquateli molto bene.

Sbucciate le patate, lavatele, asciugatele e tagliatele a pezzi; sbucciate la cipolla, lavatela, asciugatela e tagliatela a velo.

Tagliate il prosciutto a dadini.

Soffriggete per un minuto il prosciutto e la cipolla con 1 cucchiaino d'olio, in una casseruola capiente.

Unite ceci, patate e foglia d'alloro, in mezzo litro d'acqua bollente col dado.

Cuocete a fuoco basso e con il coperchio per un ora.

Togliete le patate e i ceci, schiacciateli col passa verdura, indi frullate la zuppa fino a renderla cremosa e servitela aggiungendo parmigiano.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine.....gr. 24



Lipidi .....gr. 20

Glucidi.....gr. 62

Kcal 524.....

