

10 Proposte di Pranzi o Cene Snack con Parmigiano Reggiano XXL (50g)

Queste 10 proposte di abbinamenti sono pensati per offrire esempi di pasti bilanciati, buoni, nutrienti e pratici. Talvolta si tratta di piatti unici, per rendere ancora più pratica la preparazione e il consumo.

Ogni proposta include una porzione fissa da 50 g di Parmigiano Reggiano, fonte principale di proteine (201 kcal, 16 g proteine, 15 g grassi).

Gli abbinamenti garantiscono un corretto apporto di carboidrati, proteine e grassi, con un contenuto energetico complessivo compreso tra 500 e 650 kcal, che è la quota ideale per un pasto normocalorico.



1.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 615 KCAL:
32,2% GRASSI - 47,5% CARBOIDRATI - 16,9% PROTEINE

La ricetta del cous cous è semplicissima e veloce, ideale per essere preparata in anticipo (la sera prima) e consumato a freddo.

Ingredienti (per circa 110g):

Cous cous precotto: 50 g (peso secco)
Acqua calda o brodo vegetale: 60 ml
Zucchine: 40 g
Carote: 20 g
Peperoni rossi o gialli: 20 g
Olio EVO: 1 cucchiaino (5 g – incluso nel bilancio del pasto)
Erbe aromatiche: a piacere (menta, prezzemolo)
Sale e pepe: q.b.

Preparazione:

Versa il cous cous in una ciotola, aggiungi un pizzico di sale e versa l'acqua bollente. Copri con un coperchio o pellicola e lascia riposare 5 minuti. Nel frattempo, taglia le verdure a dadini o julienne e saltale brevemente in padella antiaderente con pochissima acqua (oppure cuocile al vapore per 5-6 minuti). Sgrana il cous cous con una forchetta, aggiungi le verdure cotte, l'olio EVO e mescola bene. Aggiungi a piacere erbe aromatiche fresche. Conserva in frigorifero in contenitore chiuso.



2.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 579 KCAL:
34,2% GRASSI - 45,6% CARBOIDRATI - 16,6% PROTEINE

Condisci la Barbabietola con un cucchiaio di olio EVO (5 g) e Succo 100% arancia (100 ml).



3.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 582 KCAL:
34,0% GRASSI - 46,7% CARBOIDRATI - 17,2% PROTEINE

L'insalata di riso integrale, fresca, nutriente e pratica da portare con sè, con Parmigiano XXL tagliato a dadini, carote lesse o cotte al vapore, pera cruda tagliata a cubetti e condita con 1 cucchiaio di olio EVO.



4.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 525 KCAL:
34,3% GRASSI - 41,9% CARBOIDRATI - 19,8% PROTEINE

L'hummus di lenticchie, che si accompagna bene alle gallette di riso, è facilissimo da preparare anche la sera prima.

Ingredienti (per circa 90g):

Lenticchie rosse decorticcate cotte: 80 g
Tahina (pasta di sesamo): 5 g
Olio extravergine di oliva: 5 g (1 cucchiaino)
Succo di limone: 1 cucchiaino
Paprika dolce o cumino (facoltativo): q.b.
Aglio: 1/4 di spicchio (facoltativo)
Sale: q.b.
Acqua: 1-2 cucchiai (per frullare)

Preparazione:

Cuoci le lenticchie in acqua leggermente salata fino a che sono molto tenere (circa 15 min).
Scolale e lasciale intiepidire.
Frulla le lenticchie con la tahina, olio EVO, succo di limone, spezie, aglio (facoltativo) e un cucchiaio d'acqua, fino a ottenere una crema liscia e spalmabile.
Aggiungi altra acqua solo se necessario per ammorbidire la consistenza.
Conserva in frigorifero in contenitore chiuso.



5.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 509 KCAL:
37,1% GRASSI - 46,4% CARBOIDRATI - 17,3% PROTEINE

L'insalata di patate lesse (180g) e radicchio (50g), condita con 1 cucchiaio di olio EVO, da abbinare a pane integrale (30g) e 1 mela (150g).



6.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 563 KCAL:
36,8% GRASSI - 42,6% CARBOIDRATI - 17,1% PROTEINE

L'insalata di mele a fette (100g) e rucola (30g), condita con 1 cucchiaio di olio EVO, da abbinare a pane ai cereali (90g).



7.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 537 KCAL:
35,2% GRASSI - 48,4% CARBOIDRATI - 16,4% PROTEINE

Fai lessare il bulgur la sera prima, conservalo in frigorifero e insaporiscilo con lo Snack XXL grattugiato o tagliato a dadini al momento del consumo. Completa con insalata di cavolo cappuccio (80g), condita con 1 cucchiaio di olio EVO, e succo 100% pera (100ml).



8.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 523 KCAL:
39,6% GRASSI - 44,4% CARBOIDRATI - 16,1% PROTEINE

Abbina una focaccia integrale morbida (50g) con carote a bastoncino (80g) condite con 1 cucchiaio di olio EVO e una porzione di uva nera (150g).



9.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 580 KCAL:
35,7% GRASSI - 45,0% CARBOIDRATI - 19,3% PROTEINE

Questo pasto snack, velocissimo, da preparare in anticipo, tanto gustoso quanto completo e bilanciato prevede la crema di ceci con lo Snack XXL grattugiato, gallette di mais e una mela o una pera (150g).

Ingredienti:

Ceci cotti: 90 g
Snack XXL 50g, grattugiato grossolanamente o a scaglie
Olio EVO: 5 g (1 cucchiaino)
Succo di limone: 1 cucchiaino
Rosmarino fresco tritato o spezie a piacere: q.b.
Sale: q.b.
Gallette di mais: 25 g (2 gallette grandi)

Preparazione:

Frulla i ceci con il succo di limone, un pizzico di sale, un po' di acqua (2-3 cucchiai) e l'olio EVO fino a ottenere una crema liscia. Aggiungi il Parmigiano grattugiato e mescola bene (o frulla ancora leggermente). Insaporisci con rosmarino tritato, pepe o paprika dolce. Servi come crema da spalmare o da raccogliere con le gallette di mais.



10.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 558 KCAL:
33,9% GRASSI - 48,0% CARBOIDRATI - 16,5% PROTEINE

Abbina il riso integrale cotto (100g), condito con Snack XXL grattugiato o a scaglie (50g) e 1 cucchiaio di olio EVO (5g), con zucca al forno (100g) e una porzione di clementine (100g).