

5

vellutate

vegetali
complete
bilanciate

SARA BALLANTINI
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
[@granosaraceno2.0](#)



3

PERCHÈ QUESTO REGALO

4

UN PÒ SU DI ME

5

LA REGOLA DEL PIATTO SANO

6

COME CREARE UNA VELLUTATA
PERFETTA

7

LA CLASSICA: ZUCCA, PATATE E CECI

8

LA COLORATA: CAVOLO VIOLA E PATATE

9

LA TRADIZIONALE: BORLOTTI E CAROTE

10

L'ETNICA: LENTICCHIE ROSSE E PATATA
DOLCE

11

LA BIANCA: CAVOLFIORE E CANNELLINI



Perchè questa guida...

Se ricerchi piatti unici,
facili, veloci,
sazianti e appaganti.

Ma non solo, vuoi sporcare una sola pentola
mettere a tavola la famiglia con meno di 3
euro a piatto.

Vuoi apportare tutti i nutrienti ma con un
apporto calorico moderato.

Le vellutate rispondono a questi requisiti.

Un pò su di me

Mi chiamo Sara e sono una Biologa Nutrizionista. Dopo una laurea in Scienze Farmaceutiche Applicate ho scelto di proseguire gli studi con una Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione.

Al termine del percorso mi sono abilitata come Biologa Nutrizionista.



Mentre crescevano le mie conoscenze e competenze in materia, con corsi di formazione e aggiornamento continui, nasceva in me anche una maggior consapevolezza su come le nostre scelte alimentari siano alla base del nostro stato di salute, presente e futuro, e su come i vegetali siano un mondo troppo poco esplorato nella dieta dei nostri tempi.

Con passione ed empatia accolgo e accompagno chi desidera mangiare più vegetale a farlo senza timore.

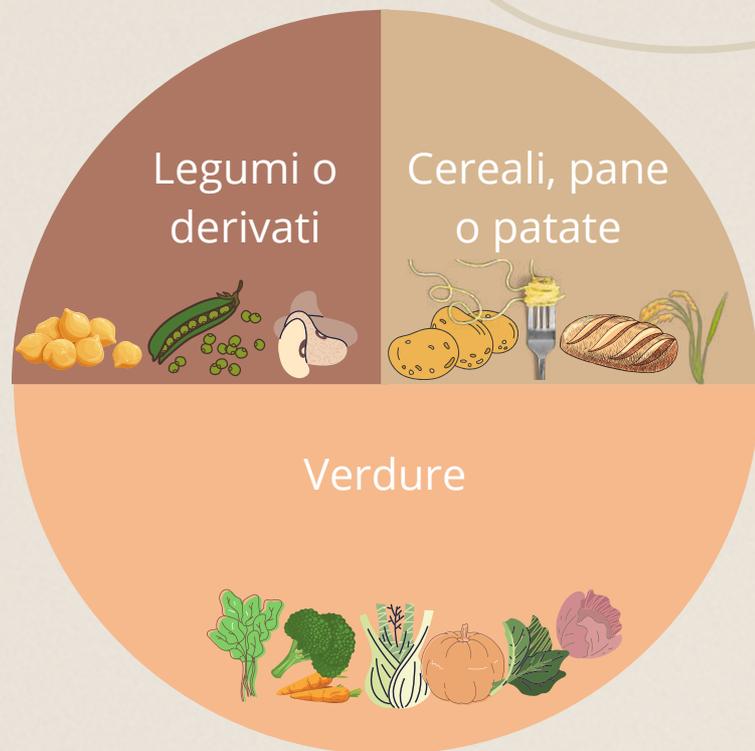
Ma non solo: amo trasmettere consapevolezza a tavola, credo nell'educazione alimentare al di là dei numeri e che mangiare sano ma con gusto sia il miglior modo per prendersi cura di se stessi.

Come comporre il piatto sano

Il piatto della salute vegetale è costituito da:

- 50% verdura
- 25% cereali, pane o patate
- 25% legumi o derivati

Bilanciando insieme i legumi e i cereali otteniamo un profilo amminoacidico completo.



Infatti, entrambi contengono amminoacidi essenziali, anche se in proporzioni diverse. Abbinandoli nelle giuste quantità otteniamo un piatto completo e bilanciato in termini di macro e micronutrienti.

Una delle modalità più tradizionale e semplice di comporre un piatto completo e bilanciato sono le vellutate.

Per completare il piatto della salute non dimenticarti una fonte di grassi buoni come olio extra vergine di oliva.

Come creare la vellutata perfetta

Una vellutata perfetta, dal punto di vista nutrizionale può essere costituita da:

- Una radice (cipolla, porro o scalogno)
- Una verdura di stagione (zucca, cavolfiore, carote, cavolo viola, etc.)

A questa base di verdura si può aggiungere un'addensante per rendere la consistenza perfettamente cremosa. Ad esempio:

- La patata, che funge da fonte di carboidrati del pasto, ottenendo un primo piatto a cui aggiungere dei risoni di legumi oppure dei legumi croccanti.
- I legumi, che fungono da fonte proteica. Avremo così ottenuto un secondo piatto da accompagnare con una fetta di pane croccante o un cereale in chicco.

Infine, si può anche abbinare un mix di patate e legumi nelle giuste proporzioni.

Aggiungi erbe aromatiche (ad esempio salvia o rosmarino) oppure spezie (curcuma, curry, paprika) per insaporire.

La classica: ZUCCA, PATATE E CECI

Per due porzioni:

- 1 scalogno (50 g circa)
- 300 g di zucca
- 300 g di patata
- 300 g di ceci
- 700 ml di acqua o brodo vegetale
- 20 g di olio evo
- Rosmarino se gradito



Aggiungi in una pentola lo scalogno tritato con 1 cucchiaino di olio e 1 cucchiaino di acqua, lascia stufare per 5 minuti.

Aggiungi il rosmarino, la zucca e la patata a cubetti, lascia insaporire. Aggiungi i ceci e copri con acqua o brodo vegetale. Cuoci per 15-20 minuti dal bollore.

Frulla tutto insieme fino a consistenza liscia e cremosa.

Valori nutrizionali per porzione:

- Carboidrati: 54,4 g
- Proteine: 15,1 g
- Grassi: 15,1 g
- Kcal: 400,3 kcal

La colorata: CAVOLO VIOLA E PATATA

Per due porzioni:

- 1 cipolla bianca (150 g circa)
- 500 g di cavolo viola
- 300 g di patata
- 600 mL di acqua
- 20 g di olio
- 100 g di legumotti



In casseruola antiaderente fai stufare la cipolla tagliata finemente con un cucchiaino di olio evo e acqua. Taglia il cavolo a listarelle e la patata a cubetti. Aggiungi le verdure e copri con acqua o brodo vegetale.

Cuoci per 15-20 minuti dal bollore.

Frulla tutto insieme fino a consistenza liscia e cremosa.

Per completare: Come fonte proteica puoi aggiungere 50 g a porzione di legumotti o risoni di legumi.

• Valori nutrizionali per porzione:

- Carboidrati: 61,8 g
- Proteine: 23,4 g
- Grassi: 13,2 g
- Kcal: 444 kcal

L'etnica: Lenticchie rosse e patata dolce

Per due porzioni:

- 400 g di patate dolci
- 100 g di lenticchie rosse
- 20 g di olio
- 600 mL di acqua
- 100 mL di latte di cocco o soia
- Cumino, curcuma, pepe



In casseruola antiaderente fai stufare le patate dolci tagliate a cubetti con 1 cucchiaio di olio e un goccio di acqua. Aggiungi le spezie (curcuma e cumino) e le lenticchie rosse decorticate. Aggiungi 600 mL di acqua e cuoci per 15-20 minuti dal bollore.

Aggiungi 100 mL di latte di cocco in lattina o latte di soia e frulla tutto insieme fino a consistenza liscia e cremosa.

Per completare: Puoi iniziare il pasto con una porzione di verdura cruda.

Valori nutrizionali per porzione:

- Carboidrati: 64,6 g
- Proteine: 18,2 g
- Grassi: 11,8 g
- Kcal: 421,1 kcal

La tradizionale: Fagioli borlotti e carote

Per due porzioni:

- 100 g di cipolla rossa (circa metà grande)
- 200 g di carote
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 300 g di fagioli borlotti
- 700 mL di acqua
- 20 g di olio



Trita cipolla e carote per un soffritto. In casseruola antiaderente fai stufare le verdure con un cucchiaio di olio evo e acqua. Aggiungi il concentrato di pomodoro e i fagioli borlotti cotti. Aggiungi il sale e 700 mL di acqua. Cuoci per 20 minuti dal bollore. A fine cottura frulla tutto insieme fino a consistenza liscia e cremosa

Per completare: Aggiungi 80 g di pane croccante.

• Valori nutrizionali per porzione:

- Carboidrati: 73,1 g
- Proteine: 17,7 g
- Grassi: 12 g
- Kcal: 453 kcal

La bianca: Cavolfiore e cannellini

Per due porzioni:

- Per due porzioni:
- 150 g di porri
- 350 g di cavolfiore
- 300 g di cannellini
- 600 mL di acqua
- 20 g di olio
- Noce moscata



In casseruola antiaderente fai stufare il porro tagliato a rondelle con un cucchiaino di olio evo e acqua. Aggiungi il cavolo a cimette e i fagioli cannellini. Copri con acqua o brodo vegetale. Cuoci per 15-20 minuti dal bollore.

Aggiungi noce moscata a piacere e frulla tutto insieme fino a consistenza liscia e cremosa

Per completare: Accompagna con 80 g di pane integrale tostato.

Valori nutrizionali per porzione:

- Carboidrati: 66,2 g
- Proteine: 22,2 g
- Grassi: 12,4g
- Kcal: 448 kcal

Grazie per aver scelto di richiedere queste ricette.

Ti auguro di lasciarti guidare da queste idee per ritrovare nel cibo gusto e consapevolezza.

Se desideri iniziare un percorso nutrizionale insieme scrivimi a:

saraballantini.nutrizione@gmail.com
o su @granosaraceno2.0



GRAZIE

DISCLAIMER

Tali indicazioni non hanno lo scopo di fornire consigli nutrizionali personalizzati e non devono essere considerate consulenza nutrizionale.

Le informazioni e il materiale contenuto in questo libro è personale e non può essere riprodotto o divulgato in qualsiasi forma o venduto.