

# *Cucina salutare*

Da cosa è influenzata:

- Patologie: colesterolo, ipertensione, obesità, arteriosclerosi
- Intolleranze: glutine, lattosio
- Mode: attenzione sempre più mirata alla linea
- Ideologie alimentari: vegetariani e vegani
- Dalla consapevolezza di ridurre i grassi e le proteine di origine animale

# I benefici

- Farine e zucchero poco trattato ricche di fibra, Sali minerali, e vitamine
- Riduzione dei grassi saturi di origine animale
- Apporto calorico inferiore



# Crepes farcite con asparagi, gratè

- Ricetta:

200g farina di ceci

200g farina integrale

8 dl latte soia

q.b. sale

q.b. olio per cuocere le crespelle

besciamella:

3l latte di soia

300g farina "00"

300g di olio mais o girasole

q.b. sale/noce moscata

600g di asparagi puliti, saltati in poco olio e salati





# Muffins banane, cocco, e cioccolato

- Ricetta(20persone)  
120g zucchero integrale  
300g di farina di grano saraceno  
200g latte di soia  
400g olio di mais  
100g di farina di cocco e di gocce di cioccolato  
40 grammi di farina di fecola o riso  
½ limone  
2 bustine lievito  
2 pizzichi di bicarbonato  
Cuocere 170°C/10minuti +160°C altri 10 minuti



