

PROther F.C.

SupportiveCare

*ricette speciali
per persone speciali*



A cura di: M. P. Ierardi, D. Reborà e C. Zucchi

Salato Dolce



NOTA BENE:

Tutti gli ingredienti delle ricette, sia "Salato" che "Dolce" sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti.



AGLIATA DI CECI



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 1/2 tazza di ceci cotti (25 g secco) • un po' dell'acqua di cottura • 1/2 spicchio di aglio (2,5 g) • 1/2 cucchiaino di succo di limone • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva (20 g) • 1 ciuffo di prezzemolo (5 g) • sale q.b.

PREPARAZIONE

Frullare bene i ceci insieme agli altri ingredienti, aggiungendo l'acqua di cottura poco per volta insieme a PROther F.C. fino a ottenere una crema vellutata.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	172	229
Proteine tot (g)	5,20	17,80
Lipidi tot (g)	11,60	12,20
Glucidi tot (g)	11,70	12,00

CREMA DI SALMONE



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C • 80 g di ricotta vaccina • 50 g di fontina • 100 ml. di panna da cucina • 20 g di noci tritate • 50 g di salmone • sale q.b. • pepe q.b.

PREPARAZIONE

Tritate il salmone e versatelo in una terrina capiente insieme alla fontina precedentemente fusa e alla panna, mescolando fino ad ottenere un composto cremoso piuttosto denso.

Da ultimo aggiungetevi le noci, il sale, il pepe e PROther F.C. che amalgamerete ottenendo una crema fredda. Ideale per farcire tartine o tramezzini.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	626	684
Proteine tot (g)	33,10	45,70
Lipidi tot (g)	50,70	51,30
Glucidi tot (g)	9,62	9,95

INVOLTINI DI BRESAOLA E CAPRINO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 2 fette grandi di bresaola (40 g) • 1 etto di caprino (100 g) • erba cipollina • 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva (10 g) • pepe q.b. • sale q.b.

PREPARAZIONE

Mescolate il caprino con l'erba cipollina e il pepe aggiungendo PROther F.C. per ultimo. Spalmate il composto sulle fette di bresaola, arrotolatele, guarnite con un po' d'olio e servite subito.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	418	475
Proteine tot (g)	31,32	43,92
Lipidi tot (g)	32,12	32,71
Glucidi tot (g)	0,89	1,22

INVOLTINI DI PORRO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 1 porro (120 g) • 1 carota (100 g) • 1 gambo di sedano (80 g) • 20 g di provolone • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (20 g) • sale q.b.

PREPARAZIONE

Tagliate la carota ed il sedano a pezzetti e cuoceteli a vapore per 15 minuti. Frullateli con il mixer con l'olio ed il sale e mescolate il composto al formaggio tagliato a cubetti piccoli. Scartate la parte verde del porro e praticate un taglio profondo da un lato per tutta la lunghezza. Sfogliate così il porro, lavatelo e scottatelo in acqua bollente per pochi minuti. Scolate ed asciugate. Stendete le foglie e ponetevi il ripieno preparato in precedenza a cui avete aggiunto PROther F.C. Avvolgete le foglie su se stesse richiudendole e consumate subito.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	338	395
Proteine tot (g)	10,66	23,26
Lipidi tot (g)	26,10	26,69
Glucidi tot (g)	15,12	15,45

KNEL DI FORMAGGIO DI YOGURT



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 250 ml di yogurt intero • 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva (10 g)
• 30 g di pinoli • 20 g di noci • paprika • erba cipollina • sale q.b.

PREPARAZIONE

Foderate uno scolapasta con una garza, collocatevi lo yogurt, a cui avrete aggiunto un cucchiaino di sale. Coprite con la pellicola e lasciatelo a scolare in una ciotola, in frigorifero per un giorno. Lo yogurt si raddenserà perdendo il suo siero. Aggiungete PROther F.C., fate quindi delle knel col formaggio ottenuto condensandolo a piacere con olio, paprika, erba cipollina, noci e pinoli tritati. Accompagnate le knel di formaggio con insalata e verdure crude.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	554	611
Proteine tot (g)	21,17	33,77
Lipidi tot (g)	46,38	46,97
Glucidi tot (g)	13,05	13,38

PESTO DI ZUCCHINE



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 1-2 zucchine (150 g) • 1 cucchiaio di pinoli (30 g) • 1 pezzetto di pane a fette (25 g) • 10 g di basilico • 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato (10 g) • 1/2 spicchio d'aglio (2,5 g) • 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva (10 g) • sale q.b. • pepe q.b.

PREPARAZIONE

Tagliate a tocchetti le zucchine e cuocetele a vapore. Una volta cotte, mettetele nel mixer con tutti gli altri ingredienti, dopo aver bagnato il pane nell'acqua, ad eccezione di PROther F.C. che aggiungerete per ultimo. Miscelate bene aggiungendo olio.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	406	463
Proteine tot (g)	17,43	30,03
Lipidi tot (g)	28,23	28,82
Glucidi tot (g)	20,56	20,89

POLENTINE CON MOUSSE DI LENTICCHIE



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 150 g di polenta precotta • 20 g di lenticchie secche • 1/2 cipolla (90 g)
• 50 g di formaggio spalmabile cremoso • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva (10 g) • sale q.b.

PREPARAZIONE

Tagliate la polenta a fettine, doratela in forno e fatela raffreddare. Lavate le lenticchie precedentemente ammollate, rosolatele in padella con la cipolla tritata e l'olio per qualche minuto. Aggiungete un po' di acqua e cuocete a fuoco lento per trenta minuti. Frullate nel mixer per ottenerne una mousse, e salate, lasciando raffreddare completamente, a questo punto unite PROther F.C. e il formaggio, amalgamate il tutto e spalmate sulle fettine di polenta.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	706	763
Proteine tot (g)	16,30	28,90
Lipidi tot (g)	38,14	38,73
Glucidi tot (g)	74,28	74,61

POLPETTONE FREDDO DI TONNO E PATATE



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 250 g di patate • mezza scatola di tonno sott'olio sgocciolato (52 g)
• 25 g di acciughe • 1 cucchiaio di salsa di pomodoro • 2 cucchiaini di maionese (20 g)
• 2 olive verdi denocciolate (4 g) • fette di limone per guarnire

PREPARAZIONE

Lessate le patate con la buccia, pelatele, passatele e lasciatele raffreddare; tritate il tonno e le acciughe dissalate; unitele alle patate, aggiungete l'olio e la salsa di pomodoro e PROther F.C. per ultimo. Amalgamate bene e formate un polpettone. Coprite decorando con la maionese, guarnite con olive e fette di limone.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	435	492
Proteine tot (g)	17,10	29,70
Lipidi tot (g)	20,29	20,88
Glucidi tot (g)	46,10	46,43

POLPETTONE VEGETALE FREDDO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 200 g di patate • prezzemolo fresco tritato (15 g) • 1/2 cipolla (90 g) • 1/2 spicchio aglio (2,5 g) • 1/2 cucchiaino olio extravergine d'oliva (5 g) • formaggio spalmabile cremoso (75 g) • sale q.b. • pepe q.b.

PREPARAZIONE

Pulite, sbucciate le patate e lessatele in acqua salata, quindi scolate e lasciate raffreddare. Pulite la cipolla, l'aglio e tritateli. In una terrina mettete le patate e il formaggio e schiacciate bene il tutto con una forchetta. Versate nella terrina anche l'olio, aggiungete sale, pepe, prezzemolo, cipolla, aglio e per ultimo PROther F.C. Mescolate bene il tutto, ponete l'impasto su carta stagnola e chiudetelo, formando un salame compatto e uniforme. Servite tagliato a fette.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	466	523
Proteine tot (g)	10,33	22,93
Lipidi tot (g)	27,82	28,41
Glucidi tot (g)	43,46	43,80

POMODORI RIPIENI DI TONNO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 2 pomodori (100 g) • 60 g di tonno sott'olio sgocciolato • 50 g di formaggio caprino • 5 g di basilico • sale q. b.

PREPARAZIONE

Tagliate la calotta superiore dei pomodori e svuotateli delicatamente dei semi e della polpa; salateli e metteteli a scolare capovolti su un piano inclinato. Mescolate in una terrina il tonno spezzettato, il caprino, la polpa di pomodori tagliata a dadini e aggiungete PROther FC. e il basilico. Riempite con il composto preparato i pomodori, decorate con foglioline di basilico e servite.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	372	429
Proteine tot (g)	25,80	38,40
Lipidi tot (g)	26,10	26,69
Glucidi tot (g)	8,40	8,73

PUREA DI NASELLO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • una fetta di nasello da 60 g • 150 g di patate • ½ carota (50g) • 80 g gambo di sedano • 2 pomodori (100 g) • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva (10 g) • origano e prezzemolo per guarnire • sale q.b.

PREPARAZIONE

In una casseruola cuocete le verdure lavate, mondare e tagliate a pezzetti e poi aggiungete il pesce. Fatelo lessare e quando tutto sarà cotto, scolate il nasello, liberatelo della pelle e passatelo al frullatore con le patate, carota e pomodori; amalgamate la purea ottenuta e lasciate raffreddare, aggiungendo alla fine l'olio ed PROther F.C. Cospargete di prezzemolo ed origano e servite.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	320	378
Proteine tot (g)	16,74	29,34
Lipidi tot (g)	12,14	12,73
Glucidi tot (g)	36,07	36,04

QUADRATINI DI PANCARRÉ AL FORMAGGIO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 4 fette di pancarré integrale (80 g) • 80 g. di Tofu • 1/2 cucchiaino di capperi (5 g) • 50 g di carota • 1/2 bustina di zafferano • 10 g gherigli di noci • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g) • sale q.b.

PREPARAZIONE

Tagliate le fette di pancarré in 4 parti e poi tostatele leggermente. Grattugiate la carota e conditela con olio e sale e tritate i capperi. Frullate il tofu nel mixer con le noci ed aggiungete zafferano e PROther F.C. sciolto in poca acqua. Distribuite il patè ottenuto sulle fette di pancarré tostato, decorandone una metà con i capperi tritati, e l'altra con le carote.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	584	641
Proteine tot (g)	20,60	33,20
Lipidi tot (g)	33,95	34,54
Glucidi tot (g)	49,00	49,33

SALSA AL BASILICO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 15 g basilico • 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato (10 g) • 2 cucchiai di yogurt intero (44 g) • 25 g di pinoli • aglio mezzo spicchio (2,5 g). • 10 g di olio extravergine d'oliva • sale q.b.

PREPARAZIONE

Frullate il basilico, i pinoli, l'aglio e lo yogurt e infine mescolate con olio, parmigiano e PROther F.C. Potete spalmare la salsa così ottenuta su pane tostato, crackers, fette biscottate o usarla come farcitura per tramezzini.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	313	370
Proteine tot (g)	13,33	25,93
Lipidi tot (g)	27,20	27,79
Glucidi tot (g)	3,61	3,94

SALSA DI TONNO E PATATE



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 150 g di patate • 52 g di tonno sott'olio sgocciolato • 30 g di verdure sott'aceto • 20 g di olive • 1/2 cipolla rossa (90 g) • 2 cucchiaini di maionese (20 g) • 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Lessate le patate, schiacciatele e salatele, facendole raffreddare. Aggiungete i sottaceti tagliati sottili, la mezza cipolla rossa tritata, le olive pestate e il tonno sminuzzato. Infine aggiungete la maionese e PROther F.C., mescolate e riempite dei vol-au-vent, dei bignè oppure spalmate su crostini.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	541	598
Proteine tot (g)	15,93	28,53
Lipidi tot (g)	39,48	40,09
Glucidi tot (g)	30,47	30,90

SALSA TONNATA



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 1 uovo (53 g) • 40 g. di tonno sott'olio • 3 filetti di acciughe (25 g)
• 1/2 cucchiaino di capperi (5 g) • 35 g di olio di semi • succo di limone q. b.

PREPARAZIONE

Frullate tutti gli ingredienti insieme, e versate a filo l'olio. Aggiungete infine PROther F.C. alla salsa. Ideale per la preparazione di Vitello Tonnato o come salsa per tartine o tramezzini.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	514	571
Proteine tot (g)	22,90	35,50
Lipidi tot (g)	46,60	47,19
Glucidi tot (g)	0,70	1,03

TRAMEZZINI CON TONNO E RICOTTA



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 40 g di tonno sott'olio • 30 g di ricotta vaccina • 1 cucchiaino di parmigiano (10 g) • 60 g di pane al latte o pane in cassetta • sale q.b.

PREPARAZIONE

Frullate il tonno e la ricotta. Aggiungete il parmigiano ed il PROther F.C. Tagliate il pane a fette triangolari e formate dei tramezzini con la crema di tonno e ricotta.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	344	401
Proteine tot (g)	21,50	34,10
Lipidi tot (g)	15,34	15,93
Glucidi tot (g)	29,97	30,30

TRONCHETTI DI ZUCCHINE



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 200 g di zucchine • 100 g di carote • 100 g di patate • 1/2 cucchiaino di capperi (5 g) • 52 g di tonno sott'olio sgocciolato • 1 cucchiaino di succo di limone • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva (10 g) • sale q.b.

PREPARAZIONE

Sbollentate le zucchine precedentemente lavate; tagliatele in tocchetti come da immagine e svuotatele della polpa. Lessate le patate e frullatele poi con il tonno sgocciolato e la polpa delle zucchine. Quando il composto si sarà raffreddato, aggiungete PROther F.C. e mettete il tutto in un sac-à-poche, riempite i tronchetti e disponeteli gli uni accanto agli altri in un piatto da portata. Adagiate su letto di carote grattugiate le zucchine ripiene; condite con olio e succo di limone emulsionati. terminate guarnendo con i capperi.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	396	454
Proteine tot (g)	26,23	38,83
Lipidi tot (g)	19,56	20,15
Glucidi tot (g)	29,00	29,33

TZAZIKI



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 100 g di cetrioli • 150 g di yogurt greco • 1/2 spicchio d'aglio (2,5 g)
• sale q.b.

PREPARAZIONE

Grattugiate il cetriolo e schiacciate l'aglio . Amalgamate con lo yogurt a cui è stato aggiunto precedentemente PROther F.C., aggiungete il sale e consumate subito.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	190	247
Proteine tot (g)	10,35	22,95
Lipidi tot (g)	14,18	14,77
Glucidi tot (g)	5,22	5,55

Salato Dolce

NOTA BENE:

Tutti gli ingredienti delle ricette, sia "Salato" che "Dolce" sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti.



BIANCO PROTHER F.C.



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 250 ml di latte intero • 20 g di amido di grano • 40 g di zucchero

PREPARAZIONE

Sciogliete a freddo l'amido e lo zucchero nel latte, metteteli in una pentola a scaldare a fuoco moderato mescolando lentamente, preferibilmente sempre nello stesso verso. Continuate fino a quando il composto avrà raggiunto la consistenza della crema. Raffreddate e unite il PROther F. C.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	401	458
Proteine tot (g)	8,30	20,90
Lipidi tot (g)	9,01	9,60
Glucidi tot (g)	71,68	72,00

CREMA AL CIOCCOLATO BIANCO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 50 g di savoiardi • caffè (16 g) • 60 g di cioccolato bianco • 1 tuorlo d'uovo (16 g) • 55 g di panna montata • 1/2 cucchiaino di zucchero a velo (2,5 g) • 15 g di burro

PREPARAZIONE

Spezzettate il cioccolato bianco e fatelo sciogliere in un tegamino a bagnomaria, aggiungendo la tazzina di caffè ed il burro a dadini. Usate una frusta da cucina per ottenere un composto soffice e spumoso. Incorporate quindi il tuorlo d'uovo e lo zucchero a velo; lasciate raffreddare il composto e aggiungete PROther F.C. e la panna precedentemente montata, amalgamando bene con un cucchiaino. Preparate il caffè diluito con un po' d'acqua; in una coppa da gelato, disponete i savoiardi precedentemente bagnati nel caffè diluito. Versatevi la crema preparata e grattugiate infine la cioccolata bianca rimasta, usandola come decorazione insieme a ciuffetti di panna montata.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	872	930
Proteine tot (g)	12,74	25,34
Lipidi tot (g)	60,22	60,81
Glucidi tot (g)	69,93	70,26

CREMA ALLA VANIGLIA



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 50 g di miele • 250 ml di latte • 1 tuorlo d'uovo (16 g) • 10 g di amido di mais • una stecca di vaniglia • 1 cucchiaino di zucchero (10 g) • 3 biscotti secchi (15 g)

PREPARAZIONE

Frullate l'amido con latte, tuorlo, zucchero e miele. Portate ad ebollizione con la stecca di vaniglia, mescolando con continuità. Eliminate la stecca di vaniglia e lasciate raffreddare. Unite PROther F.C. e consumate subito la crema, guarnita dai biscotti.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	518	575
Proteine tot (g)	12,36	24,96
Lipidi tot (g)	14,86	15,45
Glucidi tot (g)	83,68	84,01

CREMA DI RICOTTA



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 25 g di ricotta vaccina • 1 cucchiaio di zucchero (10 g) • ½ vasetto di yogurt (62,5 g) • scorza di ½ limone

PREPARAZIONE

Unite alla ricotta setacciata lo yogurt, la scorza di limone e lo zucchero con PROther F.C. ed amalgamate con un cucchiaio. Spalmate la crema così ottenuta su delle fette biscottate o consumatela come dessert.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	104	121
Proteine tot (g)	4,33	16,93
Lipidi tot (g)	3,79	4,38
Glucidi tot (g)	13,25	13,60

CREMA IN COPPA



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 20 g di mandorle • 2 biscotti secchi (10 g) • 1/2 vasetto di di yogurt (62,5 g) • 30 g di fragole • 40 g di ricotta vaccina • latte q. b. • biscotti secchi per guarnire (10 g)

PREPARAZIONE

Frullate le mandorle con i biscotti e le fragole. Aggiungete al frullato la ricotta e lo yogurt ed infine PROther F.C. Se il composto dovesse risultare troppo denso, unite un po' di latte. Servire in coppa guarnendo con i due biscotti secchi.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	375	432
Proteine tot (g)	12,40	25,00
Lipidi tot (g)	20,25	20,84
Glucidi tot (g)	35,74	36,07

CREMA AL CIOCCOLATO DA SPALMARE



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 20 g di biscotti secchi • 30 g di nocciole • 1 cucchiaio di zucchero (10 g) • 1/2 cucchiaio di cacao in polvere (2,5 g) • 20 g di panna fresca.

PREPARAZIONE

Frullate bene tutti gli ingredienti tranne PROther F.C. che scioglierete nei 20 g di panna fresca e aggiungete poco a poco fino alla consistenza desiderata. Unite il frullato al composto di PROther F.C. e panna, spalmate a piacere su fette biscottate.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	401	458
Proteine tot (g)	6,43	19,03
Lipidi tot (g)	28,45	29,04
Glucidi tot (g)	29,76	30,09

DESSERT DI RICOTTA E KIWÌ



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 1 kiwi maturo (200 g) • 60 g di ricotta vaccina • 1 cucchiaio di muesli classico (10 g) • 15 g di cioccolato fondente grattugiato • 1 cucchiaio di zucchero (10 g) • 1/2 bustina di vanillina • buccia di limone non trattato • mandorle grattugiate • zucchero a velo

PREPARAZIONE

Sbucciate il kiwi e tagliatelo a fettine sottili. In una ciotola lavorate la ricotta con lo zucchero, la vanillina e aggiungete PROther F.C. Unite il muesli, il cioccolato e la buccia del limone grattugiata. Foderate il fondo di una coppa con metà delle fettine di kiwi sovrapponendole leggermente. Cospargete con zucchero a velo e riempite con il composto di ricotta. Fate più strati di crema di ricotta e kiwi. Decorate con la granella di mandorle, il cioccolato fondente e altro zucchero a velo.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	338	395
Proteine tot (g)	9,64	22,24
Lipidi tot (g)	13,38	13,97
Glucidi tot (g)	44,78	45,11

DOLCETTI DI RICOTTA E ANANAS



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 125 g di ricotta vaccina • 30 g di zucchero a velo • 60 g di ananas fresco • 1/2 cucchiaino cacao amaro in polvere (2,5 g) • buccia di limone non trattato

PREPARAZIONE

Lavate il limone e grattugiatene la buccia. In una ciotola unite la ricotta, lo zucchero a velo e la buccia del limone. Lavorate bene questi ingredienti per farli amalgamare. Tagliate l'ananas a piccoli pezzi e unitelo al composto di ricotta. Aggiungete ora PROther F.C., mescolate bene e mettete il composto in una coppa, spolverate con cacao in polvere e zucchero a velo.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	405	462
Proteine tot (g)	13,30	25,90
Lipidi tot (g)	16,20	16,79
Glucidi tot (g)	51,50	51,83

ESTATE TROPICALE



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 50 g ricotta vaccina • 15 ml di latte • 15 g zucchero a velo • un pizzico di cannella in polvere • 60 g di savoiardi • 70 ml di succo d'ananas • confettura di pesca (30 g)

PREPARAZIONE

Ammorbidite la ricotta con latte aggiungendo zucchero a velo, cannella in polvere e PROther F.C. mescolando bene il tutto. Prendete uno stampino e bagnatene le pareti interne con il succo d'ananas; intingete nel succo d'ananas i savoiardi e con questi coprite il fondo dello stampo. Riempite alternando la ricotta, i savoiardi e la confettura.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	472	529
Proteine tot (g)	11,65	24,25
Lipidi tot (g)	11,21	11,80
Glucidi tot (g)	81,08	81,41

FRULLATO FRUTTOSO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • una mela (150 g) • mezza banana (75 g) • 200 ml latte intero

PREPARAZIONE

Frullate latte e frutta ed aggiungete solo dopo PROther F.C. Versate il tutto in un bicchiere e consumate in un breve lasso di tempo.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	266	323
Proteine tot (g)	7,95	20,55
Lipidi tot (g)	7,43	8,02
Glucidi tot (g)	41,90	42,23

FRULLATO PROTHER F.C.



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 125 ml di latte intero • 100 g di latte condensato • 2 cucchiari rasi di cacao in polvere (10 g)

PREPARAZIONE

Frullate il latte intero con il latte condensato e con il cacao; aggiungete solo dopo PROther F.C., versate il tutto in un bicchiere e spolverizzate con cacao in polvere. Bere in un breve lasso di tempo.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	459	516
Proteine tot (g)	14,87	27,47
Lipidi tot (g)	16,06	16,65
Glucidi tot (g)	63,77	64,10

MOUSSE DI RICOTTA



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 125 g di ricotta vaccina • 1 albume d'uovo (37 g) • 1 foglio di colla di pesce (15 g) • 1 cucchiaino colmo di zucchero (15 g) • 1/2 cucchiaino di cacao amaro (2,5) • 2 quadratini di cioccolato fondente (10 g)

PREPARAZIONE

Ammollate la colla di pesce in poca acqua fredda. Mescolate la ricotta in una terrina con il cacao setacciato ed aggiungete il cioccolato grattugiato. Mettete in un pentolino pochissima acqua (1 cucchiaino), la colla di pesce strizzata, fatela sciogliere a fuoco basso e unitela alla ricotta. Preparate lo sciroppo unendo allo zucchero 2 cucchiaini di acqua dentro un pentolino, facendo cuocere finché il composto non avrà ottenuto la consistenza voluta. Montate l'albume a neve, aggiungendo a filo lo sciroppo freddo, mescolateli delicatamente alla ricotta e aggiungete PROther F.C. Versate in una coppa, decorate con cacao in polvere.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	327	384
Proteine tot (g)	17,42	30,02
Lipidi tot (g)	17,63	18,22
Glucidi tot (g)	24,64	24,97

PRALINE DI RICOTTA E CACAO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 4 biscotti secchi (20 g) • 1 cucchiaio di zucchero (10 g) • 2 cucchiaini di cacao (10 g) • 70 g di ricotta vaccina • un pizzico di cannella

PREPARAZIONE

Sbriciolate i biscotti e metteteli in una ciotola; aggiungete un cucchiaio di cacao, la ricotta, lo zucchero, la cannella e PROther F.C. per ultimo. Lavorate il tutto con un cucchiaio fino ad ottenere un impasto omogeneo. Formate delle praline e passatele nel cacao in polvere rimasto. Disponete le praline su un piatto da portata.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	383	439
Proteine tot (g)	14,10	26,70
Lipidi tot (g)	17,40	17,99
Glucidi tot (g)	42,30	42,63

SPUMA DI CIOCCOLATO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 20 g di cioccolato fondente • 1 uovo (53 g) • 5 g di burro • 5 ml di latte • la scorza di ½ arancia • 10 g di zucchero • 1 cucchiaino di zucchero a velo (5 g) • un pizzico di sale

PREPARAZIONE

Lavate bene l'arancia, asciugatela e tagliatene la scorza a filetti che bollirete per circa tre minuti. Scolateli e fateli asciugare su carta assorbente. Separate il tuorlo dall' albume che non utilizzerete, in una ciotola aggiungete lo zucchero al tuorlo e montate con una frusta fino ad ottenere una crema soffice e chiara. Mettete il cioccolato in un pentolino, aggiungete il latte, il burro e fate sciogliere a fuoco bassissimo mescolando continuamente con un cucchiaino per circa dieci minuti. Unite il cioccolato alla crema, fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete al composto di cioccolato freddo PROther F.C. e versate la spuma ottenuta in una coppa e guarnitela con le scorzette d'arancia.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	274	332
Proteine tot (g)	8,10	20,70
Lipidi tot (g)	15,70	16,29
Glucidi tot (g)	25,20	25,53

TARTUFI AL COCCO



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 100 g di ricotta vaccina • 35 g di zucchero • 10 g di cacao amaro in polvere • 30 g di cocco grattugiato • 100 ml di latte

PREPARAZIONE

Amalgamate i vari ingredienti, aggiungendo per ultimo PROther F.C. sciolto nel latte; formate con l'impasto ottenuto dei piccoli tartufi e passateli nel cocco rimasto. Consumate in un breve lasso di tempo.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	570	627
Proteine tot (g)	15,82	28,42
Lipidi tot (g)	35,69	36,28
Glucidi tot (g)	46,47	46,80

TIRAMISÙ



INGREDIENTI

15 g di PROther F.C. • 70 g di ricotta vaccina • 1 uovo (53 g) • 1/2 pacchetto di pavesini (12,5 g) • una tazzina di caffè • 1 cucchiaio di zucchero (10 g) • 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere (5 g)

PREPARAZIONE

Montate a neve l' albume, a parte sbattete il tuorlo con lo zucchero fino ad ottenere una crema chiara e spumosa. Amalgamate con la ricotta e solo ora aggiungete PROther F.C.; bagnate i pavesini nel caffè e disponeteli in una coppa, versate la crema sopra e spolverate con cacao.

Valori nutrizionali

	A porzione	A porzione con PROther F.C.
Energia (kcal)	241	298
Proteine tot (g)	13,96	26,56
Lipidi tot (g)	13,65	14,24
Glucidi tot (g)	15,59	15,92

PROther[®] F.C.

Concentrato di proteine del siero del latte isolate, microfiltrate e sottoposte a spray-drying, L-Arginina e FOS con edulcorante.



Informazioni per l'uso:

PROther FC è un integratore alimentare costituito da una polvere igroscopica contenente proteine di alta qualità, derivate da siero di latte bovino, ad alta quantità di cisteina e L-Arginina e con aggiunta di MCT-Trigliceridi a Catena Media. Le proteine sono state estratte in forma altamente purificata ed integre, attraverso l'uso di tecnologia di membrana. L'utilità di PROther FC nel fornire un apporto supplementare di proteine alla dieta, combinata con la sua elevata solubilità, il suo buon sapore, ne fanno un integratore alimentare di scelta assolutamente naturale e ad alto valore biologico.

Indicazioni:

PROther FC è utile per fornire un apporto supplementare alla dieta di proteine. Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare. PROther FC contiene inoltre L-Arginina, FOS.

Modalità d'uso:

versare una o due buste da 15g in un bicchiere, aggiungere da 150 a 200ml di acqua o di una qualsiasi altra bevanda, purché fredda o a temperatura ambiente, mescolare e bere tutta la soluzione in un breve lasso di tempo.

Contenuti medi

		Per 1 busta	Per 2 buste
Proteine isolate del siero di latte	g	11,90	23,80
L-Arginina aspartato di cui L-Arginina	mg mg	1500 870	3000 1740
MCT	mg	530	1060
FOS	mg	750	1500

Informazioni generali sui nutrienti presenti:

Le proteine del siero di latte sono in grado di trasportare cisteina in quantità rilevanti all'interno della cellula. La L-Arginina è precursore naturale dell'ossido nitrico (NO) e pertanto favorisce indirettamente i processi respiratori. Gli MCT-Trigliceridi a catena media favoriscono i processi di sintesi proteica.

Avvertenze:

Non eccedere le dosi giornaliere raccomandate. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni di età. Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano.

Per un uso ottimale del prodotto si consiglia di sentire il parere del medico.

Confezione: 30 buste da 15g

