

Pasti con un tenore elevato di carboidrati

Pasto principale



Crespelle farcite con verdura e carne macinata

per 1 persona
ca. 45 minuti

Ingredienti

Crespelle:

- 50 g di farina bigia
- 1 presa di sale
- 1 uovo
- 1,25 dl di latte (oppure metà acqua metà latte)
- 10 g di burro

Farcia:

- 120 g di carne di manzo macinata
- 10 g di burro o di crema per arrostitore
- 150 g di broccoli, a rosette
- 100 g di peperoni gialli o rossi, a dadini
- 100 g di pomodori, a dadini
- ½ cipolla, a strisce
- 20 g di purea di pomodoro
- sale, pepe
- origano

> Continua alla pagina seguente.

Per chi e a che scopo?

- Per persone sane, snelle, che praticano sport almeno 4 volte la settimana per 60 minuti, così da restare in forma e allenate.
- Per una porzione ben meritata di carboidrati e di energia.

Composizione del pasto principale

- almeno 350 g di verdura, insalata, funghi oppure 150 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 250 g di latticini oppure 80–100 g di formaggio oppure 200–250 g di carne o di pesce oppure 3–4 uova
- 50–60 g di fiocchi d'avena oppure 2 fette di pane integrale oppure 300 g di patate oppure 60–70 g di contorno (peso crudo)
- 30 g di noci o di burro oppure 3 cucchiaini di olio

Continuazione ricetta

Preparazione

1. Pastella: mescolare la farina e il sale. Battere l'uovo con il latte, aggiungerlo alla farina e lavorare fino a ottenere una pastella omogenea. Lasciare riposare 30 minuti al coperto.
2. Farcia: rosolare la carne macinata nel burro molto caldo. Abbassare il fuoco e aggiungere la verdura, la cipolla e la purea di pomodoro. Se occorre, diluire con un po' d'acqua. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe, continuare la cottura al coperto, a fuoco medio, per almeno 20 minuti.
3. Scaldare il burro in una padella rivestita. Versare una prima metà della pastella nella padella. Cuocere la crespella in modo omogeneo, a fuoco medio, fino a una coloratura dorata.
4. Posare la farcia sulla crespella. Arrotolare la crespella, o piegarla a metà.

Valori nutritivi per porzione:

energia 803 kcal, proteine 48 g, lipidi 42 g, carboidrati 56 g



Svizzera. Naturalmente.



swissmilk