

GLI SPECIALI DI THE GREEN PANTRY

Settembre e i Fichi



Enjoy The Green Side of Life!



Ciao!

Sono **Gaia**, e ti ringrazio per aver scelto di scaricare questo nuovissimo E-Book dedicato agli ingredienti di stagione!

Settembre e' per me da sempre un mese speciale e se chiudo gli occhi per un attimo e penso a questo mese nella mia mente arrivano il profumo delle mattine fresche e umide, i semini dell'uva che scricchiolano sotto ai denti e la polpa dolce e succosa dei **fichi freschi**.

Proprio a loro ho voluto dedicare il primo dei miei "**speciali mensili**" che da ora accompagneranno ogni inizio mese con **ricette facilissime e adatte** come sempre **a tutta la famiglia**, dolci e salate da preparare anche anche insieme ai nostri bimbi!

Ti lascio sfogliare questo E-BOOK e come sempre ti invito a taggarmi nei tuoi scatti se condividessi una delle mie ricette, puoi seguirmi su instagram come [@gaia_thegreenpantry](https://www.instagram.com/gaia_thegreenpantry) oppure venire a navigare nel mio [The Green Pantry](http://www.thegreenpantry.it) dove puoi trovare tantissime ricette sane e di stagione!



www.thegreenpantry.it

I Fichi: Benefici e Proprietà



I fichi freschi sono frutti che possiamo reperire alla fine della stagione estiva, se preferiamo la versione secca invece abbiamo la possibilità di acquistarli per tutto il corso dell'anno.

Il loro gusto così dolce fa sì che si possa pensare che siano molto più calorici di tanti altri frutti, quando in realtà contengono poco meno di 50 kcal per 100 g di prodotto, *(quelli secchi invece aumentano fino a 250 kcal/100g).*

Sono frutti particolarmente ricchi di fibre tanto da essere consigliati a chi soffre di stipsi o problemi intestinali.

Tra le tantissime proprietà di questi frutti possiamo annoverare:

1. **Potere Antiinfiammatorio:** il loro effetto leggermente lassativo può aiutare ad eliminare le tossine presenti nell'organismo
2. **Potere Energetico:** con la loro quantità di zuccheri facilmente assimilabili possono essere un ottimo spuntino per chi ha bisogno di sprint e di energia
3. **Contrastano la pressione alta:** contenendo molto potassio, calcio e magnesio ed essendo poveri di sodio aiutano a mantenere i livelli della pressioni stabili.
4. **Utili in gravidanza:** ricchi di calcio, sono utili al feto in via di sviluppo e alla mamma nei nove mesi!



Focaccia Integrale con Caprino, Noci e Fichi



INGREDIENTI

300 g farina di forza
300 g farina integrale
250-300 ml acqua
40 ml olio extravergine
8 g lievito di birra fresco
sale qb
caprino
noci
fichi freschi

PREPARAZIONE

1. In Planetaria unisci le farine, aggiungi il lievito sciolto in poca acqua e l'olio
2. Inizia ad impastare e aggiungi abbastanza acqua per formare un impasto elastico e sodo
3. Fai lievitare fino al raddoppio, poi stendi su una teglia unta e ungi anche la superficie della focaccia
4. Fai lievitare di nuovo per 40-60' e poi cuoci in forno caldo a 200* per 20'
5. Estrai e fai raffreddare.
6. Taglia in quadrotti e servi con il caprino lavorato con olio e noci tritate, insalata lattuga e fichi freschi a fette.

Biscotti Settembrini Vegani

INGREDIENTI

400 g farina 00
200 g zucchero
8 g lievito per dolci
75 ml olio evo
75 ml olio di semi
120 ml acqua
Scorza di limone
Vaniglia
Confettura di fichi

PREPARAZIONE

1. Prepara la frolla: in una ciotola sbatti i liquidi, poi aggiungi la farina, il lievito e lo zucchero in due riprese e mescola con un cucchiaio di legno, unisci gli aromi
2. Forma un panetto e fai riposare 30' in frigo.
3. riprendi la frolla e stendila in un rettangolo lungo e stretto, disponi al centro la confettura e ripiega i lati uno sull'altro
4. taglia a fette i settembrini e disponi i biscotti ricavati su una placca da forno
5. cuoci in forno caldo a 180* per 12' o fino a doratura
6. estrai e fai raffreddare prima di servire



Sbriciolata con Confettura di Fichi



INGREDIENTI

300 g farina 00
100 g zucchero di
canna
120 g burro freddo
1 uovo medio
scorza di limone
cannella
fiocchi di avena
confettura di fichi o
fichi freschi

PREPARAZIONE

1. in una ciotola unisci la farina, lo zucchero e gli aromi
2. unisci il burro freddo di frigo tagliato a dadini e quando avrai ottenuto un composto bricioloso aggiungi l'uovo
3. lavora velocemente fino ad avere briciole spesse
4. trasferisci metà del composto in una teglia rivestita di carta forno e compatta con la mano o il dorso di un cucchiaio, cospargi di confettura di fichi e sbriciola il resto della frolla in modo grossolano
5. cuoci in forno caldo a 180* per 15'-20' o fino a doratura
6. fai raffreddare prima di tagliare in quadrotti.

Muffins Facilissimi ai Fichi



INGREDIENTI

200 g farina di
Farro
80 g zucchero di
canna
10 g lievito per
dolci
180 ml bevanda veg
a piacere
80 ml olio girasole

PREPARAZIONE

1. Setaccia le polveri in una ciotola,
2. Aggiungi i liquidi sbattuti e amalgama il tutto
3. Distribuisci un cucchiaio di composto nei pirottini
4. Aggiungi nel centro un cucchiaino di confettura di fichi e copri con un altro cucchiaio di impasto.
5. Inserisci 1/4 di fico in ogni pirottino senza affondare
6. Cuoci in forno caldo a 180° per 20'-25'
7. Si conservano in frigo in un sacchetto per alimenti per 3-4 giorni



Gaia Borroni

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER

Grazie!

Grazie di cuore per aver scelto di scaricare questo mio nuovissimo E-BOOK dedicato ai fichi, ricco di ricette facili e veloci.

Se ancora non hai scaricato i precedenti, allora ti aspetto nel mio blog [The Green Pantry](#), dove troverai una sezione dedicata proprio ai file scaricabili e lì potrai trovare tutte le mie raccolte di ricette, create appositamente per voi!

Io sono già al lavoro per realizzare i prossimi "speciali mensili" dedicati agli ingredienti di stagione!

Enjoy The Green side of life!

