

GLI SPECIALI DI THE GREEN PANTRY

Novembre:
Comfort Food



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!

Se penso al mese di **Novembre** mi tornano subito in mente le mattine della mia adolescenza quando, appena sveglia, alzavo le tapparelle della mia cameretta e **vedevo solo la nebbia**, tantissima nebbia.

Uscivo di casa ancora mezza addormentata per dirgermi a scuola e abbracciare il termosifone per le cinque ore successive.

Ora se invece mi focalizzo su questo mese vedo gli alberi che si spogliano delle loro foglie, vedo i colori diventare più tenui e **seno il profumo delle caldarroste e delle zuppe**.

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** oppure venire a navigare nel mio **The Green Pantry** dove puoi trovare tantissime ricette sane e di stagione!



www.thegreenpantry.it

Le Castagne: Benefici e Proprietà



Grazie all'**alto contenuto di fibre**, le castagne hanno un elevato **potere saziante** e possono essere consumate a fine pasto, per favorire il senso di sazietà.

Inoltre, le fibre rallentano l'assorbimento dei nutrienti e aiutano a regolare i livelli di zucchero e colesterolo nel sangue.

Sono **ricche di carboidrati complessi**, pertanto possono sostituire una porzione di cereali o pane: una valida alternativa in caso di intolleranza al glutine! La presenza di amidi e zuccheri semplice le rende un'ottima fonte di energia.

Sono **ricche di folati, vitamine del gruppo B** che non devono mai mancare in **gravidanza**, in quanto essenziali nella prevenzione di malformazioni congenite, oltre che nella sintesi di DNA, proteine ed emoglobina.

Sono ricche di vitamina B6, coinvolta nel metabolismo, nella produzione di ormoni, di globuli rossi e globuli bianchi e nella prevenzione dell'invecchiamento. Utile nel preservare la funzionalità del sistema immunitario.



Le Crucifere: Benefici e Proprietà



Tra le piante appartenenti alla categoria delle crucifere, quelle più ricche di proprietà sono le differenti tipologie di cavoli.

Tutti i cavoli sono particolarmente ricchi di micronutrienti che aiutano a contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi.

Altra importante caratteristica è **l'alto contenuto di sali minerali e di fibre.**

Anche la **vitamina C** è presente in **dosi elevate** in quasi tutta la categoria.

Il cavolo, risulta tra gli alimenti più sani che ci siano. Lo troviamo spesso consigliato non solo per le diete equilibrate e varie ma anche in quelle per prevenire alcuni tipi di tumori. **Le crucifere sono in grado anche di rafforzare il sistema immunitario.**

Queste verdure sono ricche di potassio e di vitamina K, fondamentale per la vitalità e per la longevità.



Vellutata di Cavolfiore



INGREDIENTI

1 cavolfiore
2 patate americane piccole
1 porro
1 costa di sedano
Brodo Vegetale
Sale
Zucca arrosto e prezzemolo per servire.
Olio extravergine

PREPARAZIONE

1. Rosola in un tegame dai bordi alti le verdure mondate e tagliate grossolanamente.
2. Aggiungi abbastanza brodo veg a coprire le verdure e porta delicatamente a bollore.
3. Quando le verdure sono tenere, frullale fino a ottenere la vellutata della consistenza desiderata.
4. Impiatta e servi con la zucca arrosto, il prezzemolo tritato e i crostini di pane casereccio, e un filo di olio extravergine di oliva.

Pasta senza Glutine con Pesto di Broccolo



INGREDIENTI

150 g pasta di riso integrale o
altra pasta senza glutine
Cimette di broccolo romano cotto
Foglie di basilico
Mandorle
Semi di sesamo
Olio extravergine
Sale acqua

PREPARAZIONE

1. Cuocete la pasta nel tempo indicato sulla confezione,
2. Nel frattempo riunite le cimette dei broccoli cotte in un mixer,
3. Aggiungete le mandorle e i semi di sesamo, olio e azionate
4. Regolate la consistenza con poca acqua di cottura della pasta
5. Infine aggiustate di sale.
6. Usate per condire la pasta o altro cereale a scelta.

Note Golose

Questa crema di broccolo romano è buonissima anche da spalmare sul pane e servire come aperitivo goloso ma sano!

Zuppa di Legumi e Farro

INGREDIENTI

2 carote
2 coste di sedano
1 cipolla
1 foglia di alloro
250 g legumi misti per zuppa
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
Olio extravergine e Sale
Acqua o Brodo Veg

PREPARAZIONE

1. Trita le verdure, mettile in una casseruola e tostate pochi minuti con un cucchiaino di olio
2. Aggiungi i legumi e mescola il tutto, aggiungi anche la foglia di alloro.
3. Versa acqua tiepida o brodo vegetale a coprire i legumi e porta dolcemente a bollore.
4. Fai cuocere fino a che i legumi siano morbidi ma non disfatti, aggiungi il concentrato di pomodoro e mescola bene, regola di sale.
5. Per renderla più cremosa frullane una parte e riaggiungila poi alla zuppa.
6. Servi con olio extravergine di oliva e farro cotto.



Crepes di Castagne



INGREDIENTI

100 g farina 00
100 g farina di castagne
2 uova biologiche
150-200 ml bevanda veg
o latte
un pizzico di sale
Per servire crema di
Avocado
1 avocado
40 g cioccolato fondente
2 cucchiaini cacao
amaro

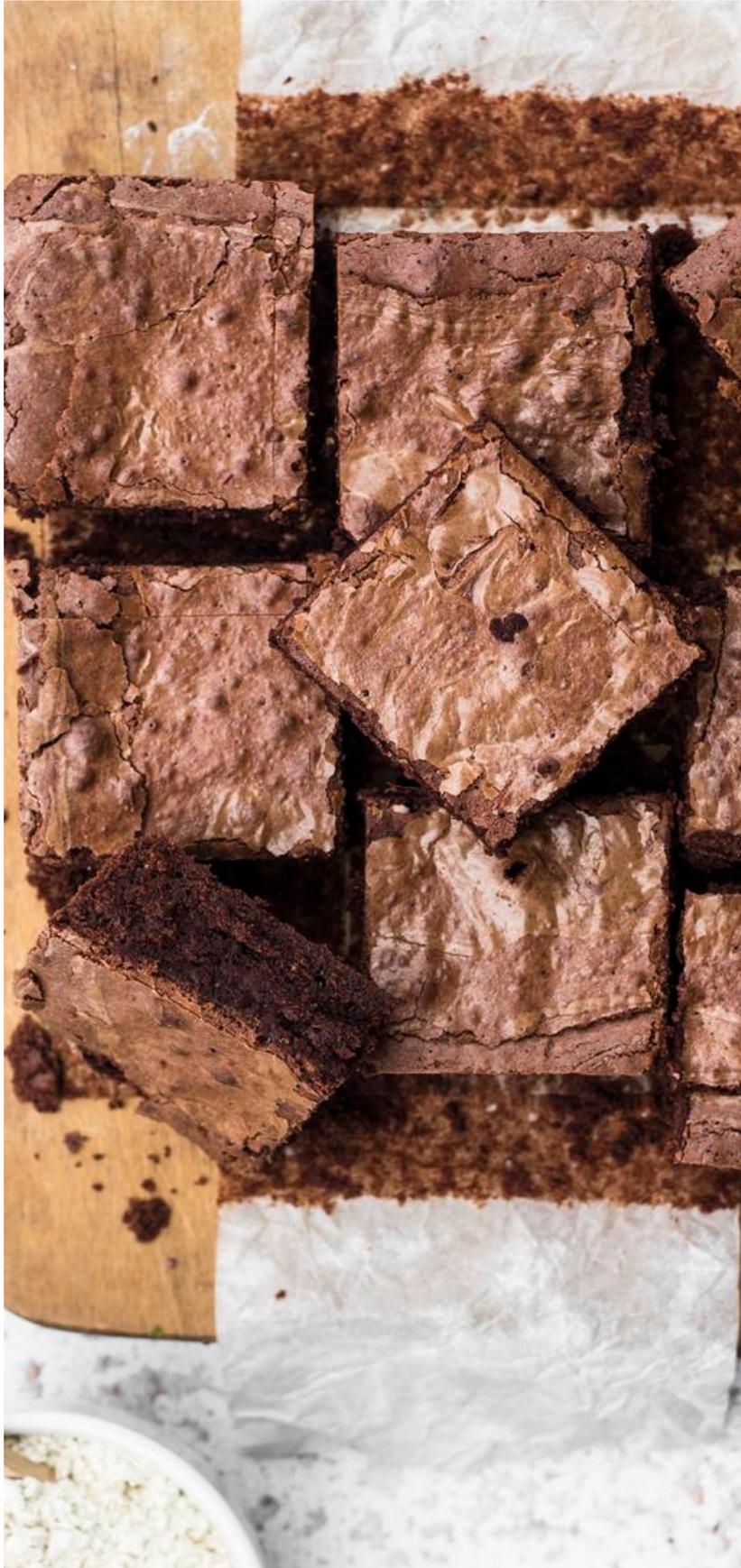
PREPARAZIONE

1. In una ciotola setaccia le farine e il sale
2. Aggiungi le uova sbattute con il latte
3. Mescola per ottenere una pastella, copri e fai riposare per 1 ora in frigo
4. Estrai e cuoci le crepes in una padella piatta antiaderente, unguendo sempre prima della crepes successiva.
5. Servi con la spalmabile di Avocado e Cioccolato: riunisci nel mixer gli ingredienti e frulla fino a ottenere una crema.
6. Si conserva in frigo per un max di 3 giorni.

Note Golose

Facilissime da preparare, potete servirle anche in versione salata con ricotta, avocado e insalata, oppure fiocchi di latte o un hummus leggero di cannellini e carote.

Brownies Golosi alle Castagne



INGREDIENTI

250 g cioccolato
fondente
180 g burro
120 g zucchero di
canna
80 g farina senza
glutine
50 g farina di castagne
20 g cacao amaro
4 uova

PREPARAZIONE

1. In planetaria monta le uova con lo zucchero fino a che siano spumose.
2. Nel frattempo fondi il cioccolato con il burro e fai intiepidire.
3. Aggiungi il cioccolato fuso alle uova mescolando delicatamente.
4. Aggiungi anche le farine setacciate con il cacao
5. Trasferisci in uno stampo quadrato rivestito di carta forno
6. Cuoci in forno caldo a 170* per 20'
7. Fai riposare per altri 10'a forno spento e poi estrai.



Gaia Borroni

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER

Grazie!

Grazie di cuore per aver scelto di scaricare questo mio nuovissimo E-BOOK dedicato al **Comfort Food**, 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!

