In cucina con Lu

Il piacere di mangiare con gusto

Dott.ssa Lucia Fresolone

BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Specialista in Patologia e Biochimica Clinica
Iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi (Sez. A, n. 088121)

—

+39 352 079 9014 | fresolone.nutrizione@gmail.com
P.IVA 18353461009 | www.nutrizionecongusto.com

Caro/a paziente,

sono Lucia.
Nella vita sono Biologa Nutrizionista e mi occupo di Patologia Clinica, ma in queste pagine puoi chiamarmi semplicemente Lu.

Questa è la mia cucina, uno spazio fatto di profumi, gesti semplici e attenzione.
Un luogo in cui il cibo non è controllo, ma cura.

Hai scelto di intraprendere un percorso nutrizionale che mette al centro non la privazione, ma il piacere, l'ascolto e una salute più profonda.
Questo ricettario nasce proprio con questo intento: aiutarti a trasformare la conoscenza in gesti quotidiani, semplici e concreti.

Grazie alla mia formazione in Patologia Clinica, so quanto l'infiammazione cronica sia spesso alla base di molti disturbi.
Per questo ogni ricetta è pensata con attenzione e rigore scientifico, per essere non solo deliziosa, ma anche un alleato gentile nel tuo percorso antinfiammatorio.

Questo non è solo un insieme di ricette.
È un invito a cucinare con consapevolezza, a nutrirti con rispetto, a prenderti cura di te attraverso il cibo, ogni giorno.

Ti auguro di trovare in queste pagine ispirazione, serenità e nuovi sapori da amare.

Buona vita!

Con affetto e professionalità,

Lucia Fresolone

MUFFIN
AL CIOCCOLATO

Ingredienti

- 200 gr di farina di mandorle
- 50 gr cioccolato fondente 100%
- 20 gr di cacao amaro
- 2 uova intere
- 2 cucchiai di olio di cocco
- 2 cucchiaini di eritritolo
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- Granella pistacchio (opzionale)

Procedimento

- In un mixer ridurre in polvere le mandorle
- aggiungere il cacao amaro e il lievito per dolci
- In una ciotola sbattere a mano le uova con l'eritritolo.
- Sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente con l'olio di cocco e unirlo al composto di uova.
- Inglobare a pioggia le farine e mescolare con una spatola.
- Riempire dei pirottini per muffin
- Cuocere in forno statico per 13/15 minuti a 170 gradi.

Semplici, intensi, profondamente golosi.
Il cacao, amico del cuore, incontra i grassi buoni delle mandorle e insieme danno forma a un piacere consapevole

CRACKERS
AI SEMI MISTI

Ingredienti

- 50g semi misti (zucca, girasole, chia)
- 2 albumi
- 50 g Parmigiano
- 20g Pecorino

Procedimento

- Tritare i semi con l'aiuto di un frullatore e nel frattempo
- preriscaldare il forno a 180°;
- Aggiungere al composto ottenuto 2 albumi d'uovo;
- Lavorare l'impasto in una ciotola con bordi alti e aggiungere i formaggi grattugiati;
- Stendere il preparato tra due fogli di carta forno aiutandosi con un mattarello e tagliarlo con una rondella per la pizza
- Infornare per circa 25 minuti

Una croccante ricarica di benessere!
I semi misti offrono una miniera di Omega-3 e minerali essenziali, le proteine dei formaggi e dell'albume garantiscono una sazietà duratura.
Perfetti per accompagnare le verdure o un'insalata, rendendo ogni morso un atto di cura per il tuo corpo.

KETO CHEESECAKE
ALLE FRAGOLE

Ingredienti

- 100 g di mandorle pelate
- 40 g burro chiarificato
- cacao amaro in polvere q.b un cucchiaio di eritritolo abbondante
- 300g di yogurt greco Fage Total 5%
- Fragole a tocchetti q.b
- Gocce di cioccolato senza zucchero
- 4/5 fragole per decorare

Procedimento

- Tritare le mandorle pelate con il mix e mescolare la farina ottenuta con il burro, il cacao e l'eritritolo;
- Quando il composto risulterà omogeneo, riporlo in una tortiera apribile e infornare a 180° per 10 minuti;
- Appena la base sarà dorata, togliere lo stampo dal forno e lasciar riposare;
- Successivamente, mescolare tutti gli ingredienti necessari a comporre la crema in una ciotola capiente (yogurt, cioccolato e fragole);
- Far raffreddare il composto nel freezer per 20 minuti;
- Una volta raffreddato, versare la crema sulla base nello stampo e far riposare il tutto in frigo;
- Guarnire con le fragole a piacere

Un dessert delizioso che sfrutta le proteine dello yogurt greco per una sazietà duratura, le fragole, ricche di Vitamina C per un'efficace azione antinfiammatoria e le mandorle per un ridotto impatto glicemico.

CIAMBELLA CON FARINA DI RISO ALLO YOGURT

Ingredienti

- 3 uova
- 200 g farina di riso
- Scorza di limone bio grattuggiata q.b.
- 1 bustina di vanillina
- 150g zucchero canna
- 125 gr yogurt bianco naturale
- 50ml olio di semi di girasole
- 1 bustina lievito in polvere per dolci

Procedimento

- Lavorare con le fruste elettriche le uova e lo zucchero fino a che sono belle spumose e cremose.
- Unire ora lo yogurt, l'olio, la scorza grattugiata di un limone bio e pian piano la farina di riso setacciata
- Unire per ultimo il lievito e la vanillina, continuate a lavorare il composto con le fruste elettriche, deve risultare bello fluido, cremoso e privo di grumi.
- Versare il composto in uno stampo per ciambella imburrato
- Infornare a 180 gradi per 30 minuti circa in modalità statico
- Far raffreddare la ciambella,
- Spolverare con zucchero a velo

Elegante e funzionale. Priva di glutine e ricca di proteine, supporta l'energia senza picchi glicemici.

PLUMCAKE PERA E MANDROLA

Ingredienti

- 2 pere ben mature
- 1 uova
- 4 cucchiai di farina di mandorle
- Un pizzico di cannella
- Scaglia di mandorle

Procedimento

- Taglia le pere
- Aggiungi 1 uova, farina di mandorle, cannella, scaglie di mandorle
- Mescola tutto fino a ottenere un composto denso e cremoso
- Versa nello stampo da plumcake
- Cuoci in forno a 180 gradi per 35-40 minuti, fino a doratura

Alleato perfetto per iniziare la giornata con il piede giusto.
Le mandorle forniscono grassi sani e proteine che rallentano l'assorbimento degli zuccheri della frutta, la cannella è la nostra spezia amica che aiuta a tenere a bada i picchi glicemici.

TORTINI ALL'ARANCIA

Ingredienti

- 1 arancia
- 2 uova
- 80ml succo arancia fresco
- 2 cucchiai di latte di cocco
- 3 cucchiai di farina di riso
- Tocco di vaniglia

Procedimento

- Grattugia la scorza dell'arancia
- Aggiungi 2 uova, succo arancia fresco, latte di cocco, farina di riso, vaniglia
- Frulla fino a ottenere un impasto liscio
- Versa negli stampi unti o in silicone
- Inforna a 180 gradi per 20/25 minuti, finchè risultano dorati
- Otterrai piccoli tortini all'arancia, senza glutine, profumati e soffici

Un concentrato di luminosità e benessere! L'arancia non è solo gusto, è soprattutto una fonte incredibile di Vitamina C e bioflavonoidi, potentissimi antiossidanti che sostengono le difese e riducono l'infiammazione.

FONDANT AL CIOCCOLATO SUPER SOFFICI

Ingredienti

- 2 banane ben mature
- 2 uova
- 4 cucchiai di cacao amaro puro
- 2 cucchiai di farina di riso
- 2 cucchiai di latte di cocco
- 1 cucchiaio di cannella

Procedimento

- Schiaccia le banane
- Aggiungi 2 uova, cacao, farina, latte, cannella
- Mescola tutto fino ad ottenere un impasto cremoso e lucido
- Distribuire negli stampini leggermente unti
- Forno a 180 gradi per 18 minuti

Un dolce che sfrutta la dolcezza della natura!
Le banane, ricche di potassio e fibre prebiotiche, sostituiscono lo zucchero, il cacao, un potente antiossidante, regala un sapore intenso.