Ricettario spc-flakes®

MEDIFOOD
DIETETICA NUTRIZIONALE SPECIALISTICA

INTRODUZIONE

SPC-Flakes sono fiocchi di avena trattati idrotermicamente, utili nel trattamento dietetico delle sindromi da ipersecrezione.

L'**avena** è un alimento con alto valore nutrizionale:

1. E' una fonte di carboidrati a lenta digestione ed ha un basso indice glicemico
2. Ha un elevato contenuto di fibre, che conferiscono senso di di sazietà, garantiscono il corretto funzionamento del nostro intestino e favoriscono la digestione.
3. È il cereale più ricco di proteine (~15%) ed ha il più elevato contenuto dell'aminoacido Lisina, aminoacido essenziale generalmente molto carente nei cereali.
4. Oltre a contenere vitamine del gruppo B, zinco, ferro e magnesio, è naturalmente fonte di:
   a - beta-glucano
   b - acido oleico e linoleico, acidi grassi essenziali
5. Dato il contenuto molto basso in gliadine e glutenine, proteine necessarie per la formazione del glutine, è solitamente ben tollerata, se non contaminata da altri cereali, da chi presenta intolleranza al glutine, possedendo, in questo caso, una tossicità pressoché nulla.

SPC-Flakes possono essere:

- assunti come gli altri cereali, da soli o miscelati ad essi, nel latte nello yogurt, in acqua o altri alimenti liquidi a propria scelta.
- cucinati con la pasta o aggiunti a minestre, o altre pietanze calde o fredde, consumati insieme a verdure cotte o crude.
- utilizzati per la preparazione di prodotti da forno. **I prodotti ottenuti, non devono essere successivamente tostati.**

Utilizzare il prodotto sotto controllo del medico.
Il prodotto non è utilizzabile come unica fonte alimentare.

Salato

Cotolette vegetariane con SPC-Flakes 4
Frittata di spinaci con SPC-Flakes 5
Gallette con SPC-Flakes 6
Gnocchi di patate ed SPC-Flakes 7
Insalata con SPC-Flakes 8
Medaglioni al formaggio ed SPC-Flakes 9
Minestrina con SPC-Flakes 10
Pane di fiocchi con SPC-Flakes 11
Panini con SPC-Flakes ..... 12 e 13
Pizza con SPC-Flakes 14
Polpette di agnello e SPC-Flakes 15
Polpette di fiocchi con SPC-Flakes 16
Pomodori ripieni e SPC-Flakes 17
Rotolo di verdura e SPC-Flakes 18
Zucchine ripiene e SPC-Flakes 19
Zuppa di cipolle e SPC-Flakes 20

Ricette con

spc-flakes®

Cotolette vegetariane
con SPC-flakes®

4
PORZIONI

facile

30 min

Ingredienti:

- *150 g di SPC-Flakes*
- *pane grattuggiato q. b.*
- *30 g di formaggio grana*
- *2/3 uova*
- *1 patata lessata*
- *Cipolla*
- *Prezzemolo*
- *Rosmarino*
- *Salvia*
- *Noce moscata*
- *Sale q.b.*

Preparazione:

Versate in una ciotola capiente i fiocchi d'avena, le uova e il formaggio grattugiato.
Aggiungete sale, noce moscata, salvia, rosmarino e prezzemolo tritati fini.
Schiacciate la patata con una pressa a setaccio (quella per gnocchi).
Amalgamate bene gli ingredienti fino ad ottenere un impasto uniforme. Se necessario, aggiungere pane grattuggiato per dare consistenza all'impasto.
Formate delle cotolette con uno spessore di circa 8/10 mm, per facilitarne la cottura e renderle più croccanti.
Fate soffriggere in una padella, con un po' d'olio, ½ cipolla tagliata a spicchi sottili, salvia o rosmarino.
Aggiungete le cotolette e fatele indorare.

1 cotoletta = 37 g di SPC-Flakes circa

Frittata di spinaci
con SPC-flakes®

6
PORZIONI

facile

30 min

Ingredienti:

- *250 g di SPC-Flakes*
- *1 testa d'aglio*
- *500 g di spinaci*
- *1/2 uova*
- *2 cucchiai di parmigiano grattugiato*

Preparazione:

Mettete i fiocchi di avena in 1/4 di litro d'acqua, lasciandoli a bagno finché si saranno ben gonfiati.
Mescolateli bene e scolate del liquido in eccesso.
Unite l'uovo, il parmigiano grattugiato, sale e pepe.
Lavate bene gli spinaci e lessateli in pochissima acqua salata.
Scolate, strizzate, tritate ed aggiungete alla precedente preparazione.
Aggiungete 2 cucchiai di olio nella padella e quando è caldo, versate il composto ottenuto, lasciandolo rosolare come una frittata a fuoco lento.
Quando è colorito da una parte, giratelo e doratelo dall'altra.

1 porzione = 40 g di SPC-Flakes circa

Gallette
con SPC-flakes®

40 GALLETTE

medio

60 min

Ingredienti:

- *300 g di SPC-Flakes*
- *150 g di burro fuso*
- *2,5 dl (1 tazza) di latte*
- *2 dl (1 tazza) di farina di segale*
- *1 cucchiaino di lievito in polvere*
- *1 cucchiaino di sale*

Questi biscotti possono essere conservati in una biscottiera.

Preparazione:

Tritate SPC-Flakes in modo grossolano con il frullatore e aggiungere il latte.
Aggiungete gli altri ingredienti e mescolate sino ad incorporarli all'impasto. Mettete l'impasto in frigorifero almeno mezz'ora. Dividete la pasta in 40 "panini". Premeteli su una superficie infarinata, otterrete delle gallette alte circa cm 1 che dovranno essere adagiate su una teglia con carta da forno e bucherellate con una forchetta.
Cuocere 8-10 minuti in forno pre-riscaldato a 200°C, sino a doratura.

1 galletta = 7.5 g di SPC-Flakes circa

Suggerimento

Per ottenere gallette dolci, aggiungere 1-2 cucchiaini di zucchero. Può essere sostituito con miele o altri sciroppi. All'impasto può essere aggiunta uvetta o pezzetti di cioccolato.

Gnocchi di patate
ed SPC-flakes®

4
PORZIONI

medio

50 min

Ingredienti:

- *125 g di SPC-Flakes*
- *2 patate*
- *1 uovo*
- *Sale q.b.*

Preparazione:

Mettete le patate sbucciate in una casseruola o una pentola a pressione con acqua salata e lasciatele cuocere finché saranno lessate.
Passate nel frullatore 125 g gli SPC-Flakes.
Impastate successivamente la farina d'avena ottenuta, l'uovo, il sale e le patate che avete precedentemente pressato.
Formate degli spaghettoni del diametro di circa 15/20mm e tagliate dei pezzetti di 30mm circa di lunghezza, otterrete dei gnocchetti.
Versate gli gnocchi in una pentola con acqua salata in ebollizione.
Quando verranno a galla saranno pronti per essere scolati e conditi a piacere.

1 porzione = 30 g di SPC-Flakes circa

Insalata
con SPC-flakes®

4 PORZIONI

facile

20 min

Ingredienti:

- *80 g di SPC-Flakes*
- *3-4 cucchiaini di yogurt naturale (tipo greco o vegetale)*
- *succo di ¼ di limone*
- *2 cucchiaini di capperi*
- *Cipolle*
- *Peperoni*
- *Pomodorini*
- *Foglie di basilico*
- *Qualche foglia di melissa o menta*
- *Aglio fresco*
- *Origano*
- *Pepe abbondante*
- *Paprika*

Preparazione:

Cuocete i peperoni assieme alla cipolla, la paprika, 1 goccio di vino e l'aglio.
Mettete in un piatto gli SPC-flakes e mescolateli yogurt e il succo di limone.
Aggiungete ora tutti gli altri ingredienti:
tagliate i pomodorini a pezzetti, tritate le arachidi, spezzettate con le mani le foglie di basilico e melissa ed aggiungeteli ai fiocchi assieme a i capperi, l'origano, i peperoni, le cipolle e i restanti ingredienti;
in ultimo 1 filo di olio evo.

1 porzione = 20 g di SPC-Flakes circa

Suggerimento

Aggiungendo dei legumi lessi a piacere questa insalata può diventare un piatto unico e competo

Medaglioni al formaggio
ed SPC-flakes®

6
MEDAGLIONI

media

50 min

Ingredienti:

- *150 g di SPC-Flakes*
- *150 g di farina*
- *100 g di emmental grattugiato*
- *1 uovo*
- *1 spicchio d'aglio schiacciato*
- *2 cucchiaini di capperi*
- *erbe aromatiche in polvere o fresche tritate*
- *sale e pepe a piacere*
- *Acqua q.b. per una pasta consistente*
- *semi di sesamo per impanatura*

Preparazione:

Con tutti gli ingredienti fate una pasta consistente che lascerete riposare per ½ ora. Aiutandovi con un cucchiaio preparate dei medaglioni sottili che passerete nei semi di sesamo e friggerete in padella antiaderente con poco burro. Servite caldi accompagnati con insalata di stagione.

1 medaglione
= 25 g di SPC-Flakes circa

Minestrina
con SPC-flakes®

4 PORZIONI

facile

60 min

Ingredienti:

- *120 g di SPC-Flakes*
- *1 spicchio d'aglio*
- *½ cipolla*
- *bordo vegetale q.b.*
- *Rosmarino*
- *Pepe nero*
- *2/3 cucchiai di salsa di pomodoro.*
- *Sale q.b.*

Preparazione:

Tritate rosmarino, aglio, cipolla e mettete il trito in un tegame con due mestoli d'acqua.
Mescolate e fate cuocere per 5'.
Versate gradatamente il brodo vegetale (circa un lt) e la salsa di pomodoro. Aggiustare con il sale se necessario.
Fate cuocere il tutto per 15'.
Unite poi gli SPC-Flakes e fate bollire per altri 5'.
Lasciate riposare per 2/3' e condite con 2 cucchiai d'olio d'oliva e del pepe nero. Servite.

1 porzione = 30 g di SPC-Flakes circa

Suggerimento

Per una minestra più ricca si possono aggiungere all'acqua altri vegetali a piacere e secondo stagione, quali sedano, carote, piselli, zucchine, patate, asparagi, spinaci, ...

Pane di avena
con SPC-flakes®

1
PANETTO

difficile

180 min

Ingredienti:

- *150 g di SPC-Flakes*
- *7 dl (3 tazze) di acqua*
- *1 bustina di lievito secco attivo*
- *2 cucchiaino di sale*
- *1 ½ cucchiaio di zucchero bianco*
- *½ cucchiaio di olio*
- *2 dl (1 tazza) yogurt naturale*
- *800 gr (6-7 tazze) di farina bianca o di segala o una miscela a piacere*

Preparazione:

Mettere SPC-Flakes nell'acqua e lasciare in ammollo per 15 minuti. Aggiungete il lievito sciolto e mescolare. Aggiungete il sale, lo zucchero, l'olio e lo yogurt. Aggiungete la farina, 1/2 tazza per volta, fino ad ottenere un impasto compatto che possa essere tolto dal contenitore. Coprite con pellicola trasparente e lasciare lievitare al caldo per 1 ora.
Suddividete l'impasto in due pani e stendeteli su una teglia foderata con carta da forno. Coprite con un canovaccio. Lasciate lievitare fino a quando l'impasto non raddoppierà la dimensione, 30/60 minuti. Spennellate i 2 pani con il latte. Cuocere in forno preriscaldato 200° C per 35 minuti. Lasciate raffreddare.

1 fetta = 7,5 g di SPC-Flakes circa

Panini di avena
con SPC-flakes®

25
PANINI

1^ variante

difficile

120 min

Ingredienti:

- *200 g di SPC-Flakes*
- *4 dl (1.5 tazza) di latte*
- *50 g di burro*
- *1 bustina di lievito secco attivo*
- *2,5 dl (1 tazza) di acqua tiepida (37°C)*
- *2 cucchiaini di sale*
- *0,5 dl di sciroppo di glucosio*
- *6 dl (2,5 tazze) di farina di segala*
- *8-10 dl (3 - 4 tazze) di farina di pane*

Lo sciroppo di glucosio può essere sostituito con sciroppo d'acero o di frutti a piacere. Si può variare la quantità per ottenere dolci o salati.

Preparazione:

Miscelate SPC-Flakes con il latte. Lasciate riposare per 2 ore.
Aggiungete all'impasto burro fuso, sale, sciroppo, farina bianca e di segale. Sciogliete il lievito precedentemente sciolto nell'acqua tiepida ed incorporatelo all'impasto. Amalgamate bene.
Mettete l'impasto in una ciotola leggermente infarinata e coprite con un canovaccio. Lasciate lievitare in un luogo caldo 30 minuti.
Dividete l'impasto in 25 pezzi e fatene delle palline rotonde da riporre in una teglia foderata con carta da forno. Coprite con un canovaccio e lasciate lievitare fino al raddoppio di volume, circa 20 minuti.
Cuocete in forno preriscaldato a 225°C, per 10-12 minuti.

1 panino = 8 g di SPC-Flakes circa

Suggerimento

L'impasto può essere conservato in frigorifero per una notte o lavorato immediatamente.

Panini di avena
con SPC-flakes®

25
PANINI

2^ variante

difficile

90 min

Ingredienti:

- *450 g di SPC-Flakes*
- *11-12 dl (4 tazze) di farina bianca*
- *Rosso d'uovo*
- *2 cucchiai di miele*
- *6 dl di acqua tiepida (37°C circa)*
- *2, 5 cucchiaini di sale*

Il miele può essere sostituito con zucchero liquido, sciroppo d'acero o di frutti a piacere. Anche la quantità può variare a piacere per ottenere preparazioni più o meno dolci

Preparazione:

Con un frullatore da cucina tritate SPC-Flakes in modo grossolano. Alla farina di SPC-Flakes andrà aggiunto: sale, miele, lievito sciolto nell'acqua tiepida (37° C) e la farina un pò alla volta, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lavorate l'impasto fino a renderlo liscio ed elastico.
Coprite con un canovaccio e lasciare lievitare in un luogo caldo fino al raddoppio del suo volume, circa 45 minuti.
Dividete in 25 pezzi e formare delle palline rotonde da porre in una teglia foderata con carta da forno.
Coprite con un canovaccio e lasciare che lievitino fino al raddoppio del volume, circa 20 minuti.
Spennellate leggermente con rosso d'uovo sbattuto.
Cuocete per cica 10 - 12 minuti, in forno preriscaldato a 225° C

1 panino = 18 g di SPC-Flakes circa

Pizza
con SPC-flakes®

6 PORZIONI

medio

60 min

Ingredienti:

- *200 g di SPC-Flakes*
- *200 g di farina*
- *1 cubetto di lievito*
- *2 cucchiaini di zucchero*
- *200 g di acqua tiepida*
- *50 g olio*
- *Sale q.b.*

Per la guarnizione:

- *500 g di pomodori freschi a fette sottili*
- *400 g di mozzarella a dadini*
- *olio EVO*
- *origano*
- *Sale q.b.*

Preparazione:

In una ciotola sciogliete il lievito con lo zucchero.
Sulla spianatoia mettete farina e SPC-Flakes tritati in precedenza; unire olio, sale, uovo e impastate; aggiungere il lievito preparato ed altra acqua se necessario.
Lasciate riposare la pasta in luogo tiepido dentro una terrina infarinata e coperta da un panno per almeno due ore, finché avrà raddoppiato il suo volume.
Tirate la pasta con un mattarello e formate un disco della grandezza della teglia (che avrete unta con olio) e adagiatelo sopra.
Sistemate pomodori, mozzarella, origano, sale ed un filo d'olio EVO.
Mettete in forno caldo a 220° per circa 20'.

1 porzione = 33 g di SPC-Flakes circa

Suggerimento

La pizza può essere guarnita secondo proprio gusto ed in base alle disponibilità di stagione.

Polpette di agnello
e SPC-flakes®

25
POLPETTE

media

50 min

Ingredienti:

- *100 g di SPC-Flakes*
- *400 gr carne trita d'agnello*
- *1 uovo*
- *1 cucchiaino di peperoncino in polvere*
- *1 cucchiaio di prezzemolo tritato*
- *1 bicchiere di vino bianco*
- *Sale q.b.*

Contorno:

- *4 cipolle*
- *1 peperone rosso e 1 giallo*
- *½ bicchiere di olio EVO*
- *Sale q.b.*

Preparazione:

In una terrina mischiate tutti gli ingredienti e con il vino bianco fatene una pasta abbastanza consistente.
Ricavate tante polpettine della grossezza di una noce.
Passatele nella farina e lasciatele riposare in frigorifero.
In una padella antiaderente scaldate l'olio e friggete le cipolle tagliate a rondelle.
Scolatele dall'unto e tenetele da parte.
Nello stesso olio friggete i peperoni tagliati a listarelle che terrete da parte.
Friggete le polpette aggiungendo eventualmente altro olio.
Servitele con contorno di cipolle e peperoni o altre insalate a piacere.

1 polpetta = 8 g di SPC-Flakes circa

Suggerimento

La carne di agnello può essere sostituire con carne di manzo o pollo a piacere.

Polpette al forno
con SPC-flakes®

12
POLPETTE

medio

40 min

Ingredienti:

- *250 g di SPC-Flakes*
- *200 g di ricotta*
- *1 cubetto di lievito*
- *2 tuorli d'uovo*
- *2 uova intere*
- *1 cucchiaino di semi di cumino*
- *50 gr di parmigiano reggiano*
- *2 cucchiai di latte*
- *Pangrattato*

Preparazione:

In una terrina mescolate i fiocchi d'avena con la ricotta, i tuorli, il parmigiano grattugiato.
Aggiungere qualche cucchiaiata di latte se il composto risultasse troppo duro.
Condite con sale, pepe e cumino.
Ricavate delle polpettine, che passerete nelle uova sbattute e poi nel pangrattato.
Disponetele su una teglia ricoperta di carta forno.
Infornate a 180° per 30 minuti girandole a metà cottura.

1 polpetta = 20 g di SPC-Flakes circa

Suggerimento

Il cumino può essere sostituito da altre spezie o erbe aromatiche a piacere

Pomodori ripieni
e SPC-flakes®

4
PORZIONI

medio

50 min

Ingredienti:

- *100 g di SPC-Flakes*
- *4 pomodori*
- *Basilico*
- *Salvia*
- *Rosmarino*
- *Origano*
- *Sale q.b.*

Preparazione:

Tagliate a metà due pomodori grossi e maturi.
Svuotate con un cucchiaino il suo interno, tenendo in serbo quanto si asporta.
Fate scaldare in un pentolino poca acqua (circa 1/3 di bicchiere) e quando sarà ben calda versate i fiocchi d'avena che lascerete in ammollo per 1 o 2'.
Successivamente metteteli in una scodella, avendo cura di eliminare l'acqua in eccesso.
Aggiungete all'avena, basilico, salvia e rosmarino tritati fini, la polpa di pomodoro (che avete da parte), origano e sale.
Miscelate tutti gli ingredienti, riempite nuovamente i pomodori con l'impasto ottenuto.
Conditeli a piacere con olio e aceto.

1 porzione = 25 g di SPC-Flakes circa

Rotolo di verdura
e SPC-flakes®

8 PORZIONI

medio

60 min

Ingredienti:

- *250 g di SPC-Flakes*
- *1 Kg di spinaci*
- *200 g di ricotta*
- *1 hg di speck a fettine*
- *2 uova*
- *2 cucchiai di formaggio grattugiato*
- *Cipolla*
- *Burro*
- *Rosmarino*
- *Salvia*
- *Noce moscata*
- *Sale q.b.*

Preparazione:

Sbollentate gli spinaci. Strizzateli, tritateli e poneteli in una terrina; aggiungete 200 g di ricotta romana, 2 cucchiai di parmigiano, sale e noce moscata. Amalgamate tutto.
Macinate i fiocchi d'avena.
Impastate la farina con uova, sale e noce moscata.
Stendete col mattarello la pasta su un piano infarinato e formate una sfoglia rettangolare spessa 5 mm.
Sulla sfoglia ponete speck, spinaci e ricotta, lasciando intorno un bordo libero di circa 2 cm.
Formate un rotolo e sigillate bene le due estremità della pasta, ponetelo in un telo bianco e legate con spago; mettete in acqua bollente salata e cuocete per 30'.
Togliete il telo, tagliate il rotolo a fette spesse e disponetele in un piatto. Fate indorare con salvia e rosmarino 30 g di burro, spolverizzate le fette con formaggio grattugiato e con burro fuso. Servite caldo.

1 porzione = 25 g di SPC-Flakes circa

Zucchine ripiene
e SPC-flakes®

4
PORZIONI

medio

50 min

Ingredienti:

- *100 g di SPC-Flakes*
- *8 zucchine*
- *3 cucchiai di formaggio grattugiato*
- *5 cucchiai di pan grattato*
- *Rosmarino*
- *Salvia*
- *Noce moscata*
- *Sale q.b.*

La zucchine possono essere sostituire con piccole melanzane, fettine di cipolla o altro a piacere

Preparazione:

Tagliate in due per il lungo 8 zucchine, lavatele e asciugatele. Con un cucchiaio svuotatele, tenendo da parte quanto si asporta. Mettete un etto di fiocchi d'avena in acqua calda e lasciateli per 1-2 minuti.
Preparate un composto con polpa di zucchine, fiocchi di avena strizzati, 3 cucchiai di formaggio grattugiato, noce moscata, sale, rosmarino e salvia tritati.
Amalgamate bene e riempite le zucchine che avrete collocato una accanto all'altra in una pirofila unta di olio.
Cospargetele di pan grattato e mettete la pirofila nel forno caldo per circa 20'.

1 porzione = 25 g di SPC-Flakes circa

Suggerimento

Per rendere il piatto completo, al composto per il ripieno si può aggiungere, ad esempio, carne tritata rosolata.

Zuppa di cipolle
e SPC-flakes®

4 PERSONE

difficile

60 min

Ingredienti:

- *100 g di SPC-Flakes*
- *6 cipolle grosse*
- *6 foglie di alloro fresche*
- *1 dado o sale*
- *Olio evo q. b.*

Preparazione:

Tagliate fine fine la cipolla.
Mettete la cipolla nella pentola a pressione, aggiungiamo le foglie di alloro intere, SPC-Flakes e acqua quanto basta a coprire di 3 cm pieni il contenuto della pentola.
Mettete sul fuoco e da quando inizia a bollire, cuocete per 45-50 minuti a fuoco basso.
A fine cottura, aggiungete l'olio a crudo e il dado.
Servire caldo.

1 porzione = 25 g di SPC-Flakes circa

Dolce

Barrette cioccolato, banana ed SPC-Flakes 22
Biscotti al cioccolato ed SPC-Flakes 23
Biscotti pere ed SPC-Flakes 24
Flapjacks mela ed SPC-Flakes 25
Plumcake con SPC-Flakes 26
Porridge ai mirtilli ed SPC-Flakes 27
Torta di banane ed SPC-Flakes 28
Torta dolce con SPC-Flakes 29
Tortine con confettura e SPC-Flakes 30

Ricette con

spc-flakes®

Barrette cioccolato, banana ed SPC-flakes®

20 BARRETTE

facile

30 min

Ingredienti:

- *400 g di SPC-Flakes*
- *400 g di banane*
- *120 gocce di cioccolato fondente*

Preparazione:

Prendete le banane, meglio se mature e schiacciatele in una ciotola. Aggiungete i fiocchi d'avena e amalgamate.
Unite, alla fine, le gocce di cioccolato fondente e mescolate sempre adeguatamente.
Quando ottenete un impasto compatto, prendete una teglia da forno e imburratela con margarina vegetale.
Versate il composto, livellatelo con un cucchiaio di legno fino a raggiungere mezzo centimetro di spessore e infornate a 180 gradi per un quarto d'ora circa.
Fate raffreddare leggermente e con un coltello, tagliate delle barrette.

1 barretta = 20 g di SPC-Flakes circa

Biscotti al cioccolato
con SPC-flakes®

40
BISCOTTI

medio

30 min

Ingredienti:

- *180 g di SPC-Flakes*
- *100 g di farina di mandorle*
- *80 g di olio di semi di mais*
- *80 g di zucchero di canna integrale*
- *1 cucchiaio di cacao amaro*
- *1 cucchiaino di lievito per dolci*
- *1 cucchiaio di latte di soia*
- *1 pizzico di sale*

Preparazione:

Frullare gli SPC-Flakes e unirli a tutti gli altri ingredienti, fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciate riposare in frigo per 12 ore.
Preparare delle sfere di circa 20 grammi l'una, mettetele su una teglia da forno imburrata con burro di soia, schiacciatele leggermente, in modo da formare dei dischi.
Infornatele a 180 gradi per circa un quarto d'ora.
Lasciatele raffreddare.

1 biscotto = 4.5 g di SPC-Flakes circa

Biscotti pere
ed SPC-flakes®

20
BISCOTTI

medio

30 min

Ingredienti:

- *130 g di SPC-Flakes*
- *100 g di farina integrale*
- *30 g di zucchero di canna*
- *300 g di pere sode*
- *150 ml di olio di semi*
- *1 uovo*
- *1 bustina di lievito per dolci vanigliato*
- *1 cucchiaino di cannella*

Preparazione:

Mescolate in una ciotola l'olio con l'uovo fino a quando saranno ben emulsionati, quindi unite la farina, lo zucchero, la cannella, gli SPC-Flakes e le pere lavate, sbucciate e grattugiate.
Rivestite una teglia con la carta da forno e con l'aiuto di un cucchiaio, preparate dei biscotti. Cuocete in forno caldo a 200°C per circa 15 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

1 tortina = 7 g di SPC-Flakes circa

Suggerimento

Le pere possono essere sostituite da altra frutta di stagione a piacere.

Flapjacks mela
ed SPC-flakes®

12

FLAPJAKS

medio

60 min

Ingredienti:

- *400 g di SPC-Flakes*
- *120 g di zucchero di canna*
- *120 ml di sciroppo d'acero*
- *120 g di burro*
- *100 g di mela essiccata al naturale*

Preparazione:

Tagliate il burro a pezzetti, unitelo allo zucchero di canna e allo sciroppo d'acero:
scaldate il composto in un tegame antiaderente e fate sciogliere mescolando di continuo lo zucchero non sarà completamente sciolto. Spegnete il fuoco e fate raffreddare.
Versate SPC-Flakes in una ciotola e unitevi il composto preparato: mescolate e aggiungete infine la mela essiccata tagliata in piccoli pezzi.
Versate l'impasto in una teglia da forno anti aderente quindi cuocete in forno preriscaldato a 150° per circa 40 minuti circa.
Terminata la cottura togliete il dolce dalla teglia e tagliatelo in 30 biscotti rettangolari.

1 flapjacks = 13 g di SPC-Flakes circa

Plumcake
con SPC-flakes®

6 PORZIONI

difficile

60 min

Ingredienti:

- *100 g di SPC-Flakes*
- *100 g di zucchero integrale di canna*
- *½ bustina di lievito per dolci*
- *100 g di olio di semi*
- *150 g di farina*
- *2 cucchiai di farina di riso*
- *1 cucchiaio di farina di tapioca*
- *6 cucchiai di latte*

Preparazione:

Lavorate olio e zucchero fino ad ottenere una consistenza spumosa, quindi incorporate la miscela di farina di riso, farina di tapioca e latte di soia.
Aggiungete la farina e il lievito, continuando a mescolare.
Se l'impasto è troppo denso, aggiungetevi un po' di latte.
Unite i fiocchi d'avena e mescolate, fino a ottenere un composto omogeneo.
Ungete una teglia da plum cake con un po' di burro o margarina vegetale e versatevi il composto.
Cuocere per circa 45 minuti a 200 gradi.

1 porzione = 16 g di SPC-Flakes circa

Porridge ai mirtilli
ed SPC-flakes®

1
PORZIONE

facile

15 min

Ingredienti:

- *25 g di SPC-Flakes*
- *250 ml di latte*
- *un cucchiaio di miele*
- *100 g di mirtilli*

Preparazione:

Versate SPC-Flakes in un tegame antiaderente con i bordi alti con unite il latte.
Cuocere per 3-5 minuti mescolando bene fino a che il porridge comincia ad addensare.
Spegnete e unite il miele.
Dividete in porzioni e servite con i mirtilli.

I mirtilli possono essere sostituiti con altra frutta di stagione a piacere.

Torta di banane
ed SPC-flakes®

6 PORZIONI

medio

60 min

Ingredienti:

- *100 g di SPC-Flakes*
- *150 g di farina di farro*
- *120 g di zucchero di canna*
- *130 g di olio di semi o 160 g di burro*
- *2 banane molto mature*
- *2 uova intere*
- *Mezza bustina di lievito per dolci*

Preparazione:

In una ciotola lavorate a crema le uova con lo zucchero, quindi unite le banane mature schiacciate e infine l'olio di semi, la farina setacciata con il lievito e gli SPC-Flakes.
Versate il composto in una teglia antiaderente per plumcake e cuocete in forno caldo a 180 °C per 45 minuti circa.
Controllate la cottura con uno stecchino di legno.
Prima di sformare il tortino, lasciatelo intiepidire per qualche minuto.

1 porzione = 16 g di SPC-Flakes circa

Suggerimento

Prova ad aggiungere all'impasto gocce di cioccolato!

Torta dolce
con SPC-flakes®

8 PORZIONI

medio

60 min

Ingredienti:

- *300 g di SPC-Flakes*
- *1 l di latte*
- *1 limone*
- *1 arancia*
- *Uvetta sultanina*
- *Marsala secco*
- *2 uova*
- *1 bustina di lievito per dolci*
- *Zucchero q.b.*

Preparazione:

Ammollate gli SPC-Flakes nel latte.
Unite la scorza di limone e di arancia tagliata a pezzettini piccolissimi, zucchero a piacere, un pugno di uvetta sultanina precedentemente aromatizzata con un goccio di marsala secco.
Amalgamate al composto le uova, un pizzico di sale e infine il lievito per dolci.
Versate il composto in una tortiera perfettamente imburrata e infarinata e infornate.
Lasciate cuocere in forno a 180° per 40/50' circa.

1 porzione = 37 g di SPC-Flakes circa

Tortine con confettura ed SPC-flakes®

12 TORTINE

medio

45 min

Ingredienti:

- *80 g di SPC-Flakes + altri per decorare*
- *180 g di farina*
- *200 g di yogurt bianco*
- *120 g di zucchero di canna*
- *80 ml di olio di semi*
- *1 uovo*
- *2 cucchiaini e ½ di lievito per dolci*
- *½ cucchiaino di bicarbonato*
- *confettura a piacere*

Preparazione:

In un recipiente mettere lo yogurt, la farina, lo zucchero, gli SPC-Flakes, l'uovo, l'olio e infine il lievito.
Lavorare il tutto con le fruste fino a che il composto non risulta omogeneo e ben areato.
Versare il composto nelle formine per muffins ricoperte dai pirottini riempiendoli per 2/3.
Con l'aiuto di un cucchiaino versare al centro di ogni tortina una cucchiaiata di confettura, e cospargere la superficie con i fiocchi d'avena.
Infornare a 180° per circa 20 minuti, finchè saranno dorati e ben cotti.
Lasciare raffreddare e servire.

1 biscotto = 6.5 g di SPC-Flakes circa

Suggerimento

Prova ad aggiungere all'impasto gocce di cioccolato o uvetta sultanina!

Nell'immagine:
"Biscotti pere ed SPC-Flakes"
*(di pag **24**)*

spc-flakes®

ALIMENTO DIETETICO AI FINI MEDICI SPECIALI

Questa raccolta di ricette dolci e salate ha lo scopo di suggerire come utilizzare gli SPC-Flakes personalizzabili in cucina; le ricette sono indicative e possono essere modificate a piacere, sempre nel rispetto della dose giornaliera consigliata.

Esempio per una persona che pesa 70 Kg:

a colazione, insieme a quello che consuma abitualmente:
2 fette di pane con SPC-Flakes (15 gr di SPC Flakes) ;
a pranzo:
una porzione di gnocchi di patate con SPC-Flakes (30 gr di SPC Flakes);
a cena:
medaglione al formaggio con SPC-Flakes (25 gr di SPC Flakes).

scatola 450 g

MODO D'USO:
si consiglia l'assunzione di 1gr/kg/die in due /tre somministrazioni giornaliere, secondo prescrizione medica

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

ANALISI MEDIA	per 100 g di fiocchi
Val. energetico kcal/kj	375/1580
Proteine	12,0 g
Carboidrati	59,0 g
di cui zuccheri	3,0 g
Grassi	10,0 g
di cui saturi	1,5 g
Fibre	7,5 g
Minerali	1,0 g
Vitamine	7,3 mg

Codice prodotto: 6100000201

graficainsile@fastwebnet.it

MEDIFOOD
DIETETICA NUTRIZIONALE SPECIALISTICA

PIAM FARMACEUTICI S.P.A. • Genova
www.piamfarmaceutici.com