

“La colazione del fibromialgico”

Considerando quanto indicato negli articoli sulla nutrizione del nostro blog, vogliamo proporvi qualche colazione intelligente, per tutti i gusti e le esigenze.

★ *Porridge con fiocchi di miglio, mandorle e prugne (circa 290 kcal).*

Ingredienti: fiocchi di miglio 40 grammi, acqua 150 ml, mandorle 15 grammi, 1 prugna matura (circa 100 grammi; oppure altro frutto di stagione a scelta).

Procedimento: mettere in un pentolino l'acqua con i fiocchi di miglio e far cuocere per 4-5 minuti a fuoco basso. Versare poi i cereali cotti in una ciotola e aggiungere le mandorle e la prugna a pezzettini.



★ **Pancake gluten free** (circa 350 kcal).

Ingredienti: farina di riso 40 grammi, 1 uovo piccolo, 1 cucchiaino di sciroppo di agave, 15 ml di bevanda vegetale di riso, la punta di un cucchiaino di bicarbonato di sodio, 1 cucchiaino scarso di olio di cocco, frutta fresca di stagione.

Procedimento: in una ciotola versare l'uovo e lo sciroppo d'agave e montare, aggiungere poi la farina di riso, la bevanda di riso, l'olio di cocco ed il bicarbonato; mescolare bene tutti gli ingredienti. Mettere sul fuoco una padellina antiaderente precedentemente unta con olio di cocco, far scaldare e poi iniziare a versare l'impasto in modo da formare un cerchio, cuocere qualche secondo e girare, cuocere qualche altro e secondo ed il pancake è



*pronto. Continuare fino alla fine dell'impasto.
Farcire con frutta fresca di stagione.*

★ ***Fantasia di frutta e yogurt*** (circa 350 kcal).

Ingredienti: yogurt greco senza lattosio al naturale 150 grammi, ½ banana (circa 50 grammi), 6-7 fragole (circa 80 grammi), pistacchi (non salati) 10 grammi, 2 noci del Brasile, sciroppo di acero 10 grammi.

Procedimento: in una ciotola capiente mettere la frutta mondata e tagliata a pezzi, versare sopra lo yogurt e poi la frutta secca tritata, condire con lo sciroppo di acero.

★ ***Tè verde, biscotti caserecci senza glutine e frutta secca*** (circa 270 kcal).



Abbinare il tè verde (meglio se bianca o sencha), con 40 grammi di biscotti e 15 grammi di frutta secca oleosa non tostata e salata (noci, mandorle, nocciole, ecc...).

Ingredienti per preparare i biscotti:

500 grammi di farina di grano saraceno, 150 grammi di fecola di patate, 150 grammi di zucchero integrale di fiori di cocco, 4 uova piccole, 150 ml di olio di riso, 1 bustina di lievito per dolci, scorza grattugiata di 1 limone.

Procedimento: versare la farina e la fecola a fontana su un piano di lavoro, aggiungere poi le uova e montarle in mezzo alla farina, aggiungere poi lo zucchero, l'olio, il lievito e la scorza del limone. Impastare tutto bene e mettere l'impasto a riposare in frigo per 1 ora.



Passato il tempo necessario stendere l'impasto con un mattarello sul piano di lavoro. Lavorare con il mattarello fino ad ottenere una sfoglia di circa mezzo centimetro (utilizzando se necessario un po' di farina se l'impasto risulta appiccicoso). A questo punto tagliare i biscotti della forma preferita (ad es. con degli stampini oppure con un bicchierino rotondo). Mettere i biscotti sulla placca del forno e cuocere in forno preriscaldato a 170° per 10-15 minuti.

- ★ *Bresaola e melone invernale (circa 150 kcal).*
Ingredienti: bresaola 50 grammi, melone invernale 250 grammi, succo di limone (q.b.), 2-3 foglie di menta.



Procedimento: disporre su un piatto le fette di melone, mettere sopra la bresaola e condire con il succo di limone e le foglie di menta tritate.

Buon appetito!

Team nutrizione (Dott.ssa Edy Virgili, Dott.ssa Laura Calza e Dott.ssa Federica Calcagnoli)

