

Valentina Deponti
Benessere & Nutrizione Olistica

Cucina Olistica

Estratto gratuito

6 ricette per iniziare il tuo percorso di benessere

Questo estratto contiene le 6 ricette più amate dell'ebook completo: **50 ricette olistiche** per colazioni, spuntini, pranzi, merende, cene e bevande. Una guida pratica per mangiare in modo consapevole, ogni giorno.

Le ricette di questo estratto:

- Smoothie bowl verde
- Insalata completa di quinoa e legumi
- Brownies al fagiolo rosso
- Salmone al forno con verdure
- Golden milk
- Hummus di ceci e verdure croccanti

www.valentinade Ponti.it



Smoothie bowl verde

1 persona · 10 min

Ingredienti:

1 banana · 1 manciata spinaci freschi · 150 ml acqua o latte vegetale · 1 cucchiaino burro di mandorle · granola e semi di zucca

Preparazione: Frulla banana, spinaci, liquido e burro di mandorle fino a crema densa. Versa in una ciotola e completa con granola e semi.

◆ *Benessere:* Gli spinaci crudi mantengono vitamine e clorofilla: carburante naturale.



Insalata completa di quinoa e legumi

2 porzioni · 25 min

Ingredienti:

120 g quinoa · 150 g ceci cotti · pomodorini · 1/2 cetriolo · rucola · olio evo · limone

Preparazione: Cuoci la quinoa e lasciala intiepidire. Unisci ceci, verdure e rucola. Condisci con olio, limone e sale.

◆ *Benessere: Proteine vegetali, carboidrati complessi e verdure in un'unica ciotola.*



Hummus di ceci e verdure croccanti

4 porzioni · 10 min

Ingredienti:

240 g ceci cotti · 2 cucchiari tahina · succo di limone · 1 spicchio aglio · olio evo · cumino · carota, sedano e peperone

Preparazione: Frulla ceci, tahina, limone, aglio, cumino e un filo d'olio, aggiungendo acqua fredda per renderlo cremoso. Servi con le verdure.

◆ *Benessere: I ceci uniscono proteine e fibre: il duo saziante per eccellenza.*



Salmone al forno con verdure

2 porzioni · 25 min

Ingredienti:

2 tranci di salmone · zucchine · pomodorini · 1 cucchiaio olio evo · limone · timo

Preparazione: Disponi salmone e verdure su carta forno, condisci con olio, limone e timo. Cuoci a 200°C per 15 minuti.

◆ *Benessere: Gli omega-3 del salmone sostengono cuore, cervello e qualità del sonno.*



Brownies al fagiolo rosso

9 quadrotti · 35 min

Ingredienti:

240 g fagioli rossi lessati · 100 g cioccolato fondente · 2 cucchiaini olio evo · 3 cucchiaini cacao · 60 g zucchero di cocco · 1 uovo

Preparazione: Frulla tutto fino a composto liscio. Versa in teglia piccola e cuoci a 180°C per 20-22 minuti. Lascia raffreddare prima di tagliare.

◆ *Benessere: Ricchi di proteine vegetali e fibre: nessuno indovinerà l'ingrediente segreto.*



Golden milk

2 tazze · 10 min

Ingredienti:

300 ml latte (anche vegetale) · 1 cucchiaino curcuma · 1 cucchiaino cannella · pepe nero · 1 cucchiaino miele

Preparazione: Scalda il latte con curcuma, cannella e pepe senza far bollire. Filtra e dolcifica con miele a fine cottura.

♦ *Benessere: La bevanda dorata ayurvedica: calda e avvolgente la sera.*

Ti è piaciuto questo assaggio?

L'ebook completo **Cucina Olistica** ti aspetta con **50 ricette** illustrate, semplici e genuine: ogni pasto della giornata, dall'alba alla sera.



Ti accompagno anche in percorsi personalizzati di nutrizione, benessere e movimento: contattami!

WhatsApp: +39 334 989 3728

Email: valentinade Ponti81@gmail.com

Instagram/Facebook: [valentinade Ponti81](#)