Ottobre, gustalo così!

Le 7 ricette sane del mese.

Settembre lascia spazio a ottobre e alle sue gustose ricette.

Le foglie si tingono di giallo e arancione, i tramonti si accendono di rosso fuoco e i vestiti si fanno pian piano sempre più pesanti. È davvero arrivato **ottobre**! E con il mese fulcro dell'autunno arrivano anche tanti ingredienti sani che lasciano spazio alla fantasia. Scoprili nelle seguenti ricette:

1. Bruschette con crema di borlotti e pesto di pomodori secchi
La stagione autunnale invoglia ancor di più il consumo di legumi. Allora ottobre è il mese ideale per **dare avvio alla buona e sana routine** di introdurre questi alimenti nella propria dieta. Incomincia nel migliore dei modi, con queste stuzzicanti bruschette.

2. Gnocchi di ceci e mazzancolle
Dai fagioli della ricetta precedente si passa ai ceci, altri **legumi ricchi di fibre e proteine**. In questo piatto trovi anche le mazzancolle, dei crostacei tipici dell'autunno.

3. Bigoli al torchio con sugo di calamari e canocchie
Dopo le mazzancolle, puoi scoprire altri crostacei autunnali grazie alle canocchie. In questa ricetta vengono impiegati per un irresistibile sughetto per condire i tipici bigoli veneti che possono essere sostituiti con un altro formato di pasta lunga, meglio se **integrale**.

4. Risotto integrale con zucca e porcini
In alternativa ai bigoli, come primo piatto, si può scegliere un **buon risotto**, reso ancor più sano perché integrale e condito con ingredienti genuini come la zucca e i porcini.

5. Zucca in saòr
Se si parla di ricette di ottobre, come non rendere protagonista la zucca? È **ipocalorica, ricca di betacarotene** e ha un sapore che si sposa alla perfezione sia con il dolce che con il salato.

6. Fagottini di radicchio con patate, vitello ed uvetta
Più ci si inoltra verso ottobre, più si può riscoprire la bontà del radicchio, il migliore amico per chi vuole perdere peso perché è **povero di calorie e favorisce la digestione**. Qui è abbinato alle patate e al vitello per degli appetitosi fagottini che si possono facilmente trasportare in un contenitore per alimenti e gustare, così, durante la pausa pranzo a lavoro.

7. Crema di nocciole piemontesi e cacao
Il cioccolato è la tua passione? Allora troverai questa ricetta davvero irresistibile. **Pochi ingredienti e molto semplici** ti permetteranno di preparare con le tue mani un'eccellente crema spalmabile.