10 ricette d'autunno

Sane e gustose

Riscoprite insieme a noi le più gustose ricette autunnali del nostro blog tutte a base dei cibi sani dell'autunno.

L'autunno ci regala degli ottimi cibi, perfetti per preparare tante ricette sane e gustose. Alcune di queste le abbiamo raccolte per voi: dall'antipasto al dolce; con la zucca, il radicchio, le nocciole e gli altri cibi autunnali potete arricchire di gusto il vostro novembre.

1. Zucca al forno con mousse di caprino
Un modo nuovo per gustare la zucca e beneficiare, quindi, di tutte le sue numerose proprietà prima fra tutte, il **basso apporto di calorie**.

2. Pizza integrale con zucca, funghi e stracchino
La zucca diventa anche ingrediente di una pizza molto sfiziosa perché arricchita del sapore e del benessere della **farina integrale**, usata per l'impasto, dei funghi e dello stracchino.

3. Mini-lasagne con radicchio e formaggio caprino
Il formaggio caprino accompagna perfettamente non solo la zucca ma anche il radicchio, uno dei cibi autunnali più amati. È un piatto facile da preparare ma **molto sostanzioso** e che quindi può essere gustato a pranzo.

4. Quinoa con zucca e finferli al coriandolo
In una giornata d'autunno fredda e piovosa potete trovare il giusto tepore grazie a questo primo piatto in cui il sapore tradizionale della zucca e dei finferli è abbinato al gusto inedito della quinoa, un **"falso-cereale" consigliato a chi soffre di celiachia**.

5. Vellutata di topinambur con gamberi al cerfoglio
Molti non ci pensano ma in autunno, sulle nostre tavole, oltre alla zucca e al radicchio, possiamo servire anche il topinambur, un tubero dalle riconosciute **proprietà anti-colesterolo** e che può essere impiegato per insaporire diverse pietanze.

6. Involtini di pollo con radicchio e nocciole
Con questa ricetta potrete assaporare contemporaneamente due sapori tipicamente autunnali: quello del radicchio e quello delle nocciole. Un'accoppiata originale pensata per un **secondo piatto davvero stuzzicante**.

7. Triglia alla melagrana con riso Venere
Con questa ricetta potrete scoprire come la melagrana riesca ad adattarsi perfettamente anche a piatti salati. Nel caso specifico di questo piatto, poi, oltre a tanto sapore potrete assicurarvi una **buona dose di antiossidanti** grazie non solo alla melagrana ma anche al riso Venere.

8. Focaccia dolce all'uva
Una focaccia classica, perfetta per esser conservata in un contenitore per alimenti e per essere portata con sé a scuola o a lavoro per uno **spuntino** di metà mattina o di metà pomeriggio ricco di benessere.

9. Crostata di mele
È uno dei dolci più amati in assoluto perché racchiude dei sapori che sono davvero intramontabili. La **ricetta tradizionale viene qui rivisitata in chiave health** con l'uso della farina integrale di grano tenero e dell'olio extravergine d'oliva.

10. Crema di nocciole piemontesi e cacao
Potete preparare anche a casa la classica crema spalmabile di nocciole e cacao in modo che sia sana e golosa allo stesso tempo. In questo modo potete creare la vostra piccola scorta di crema da spalmare da **gustare a colazione** insieme a fette di pane integrale e frutta fresca.