

Le ricette di luglio, per mangiar sano anche sotto il solleone

7 idee sane e appetitose per il mese clou dell'estate.

Dall'antipasto al dolce: lasciatevi ispirare dalle nostre ricette sane, tutte a base di ingredienti estivi, per un luglio ricco di sapore.



Si sa, in estate è sempre difficile mettersi ai fornelli; un po' per il caldo e un po' per la voglia di impiegare il proprio tempo per stare il più possibile all'aria aperta, la cucina viene trascurata durante la bella stagione. A rimetterci, quindi, è la varietà nella propria alimentazione.

Per questo vi suggeriamo alcune delle nostre **ricette estive** per aiutarvi a non rinunciare alla buona e sana tavola anche a luglio. Sono tutti piatti semplici da preparare, freschi e a base di ingredienti di stagione.

Buon luglio, buon appetito!

1. [Tortino salato di verdure estive](#)

La carota, la melanzana e la zucchina tingono dei loro bei colori questo **antipasto light** e quindi perfetto da consumare proprio a luglio, quando è tanta la voglia di leggerezza.

2. [Insalata di avena con bresaola e melone alla menta](#)

Il melone in un piatto salato? Perché no! È un ingrediente in grado di donare ancor più **freschezza** a questa insalata di avena e bresaola perfetta da consumare anche sotto l'ombrellone.

3. [Insalata di pollo al curry e pesche](#)

E cosa ne dite, invece, delle **pesche in un piatto salato**? L'abbinamento con il pollo e lo speziato del curry è davvero buonissimo.

4. [Casarecce di farro integrale con pesto, olive verdi, capperi e mozzarella](#)

Le insalate precedenti hanno una caratteristica in comune: sono ideali da consumare fredde e quindi possono essere portate con sé in un apposito contenitore per alimenti se si è costretti a passare la **pausa pranzo sul luogo di lavoro**. Lo stesso vale per questa pasta di farro integrale: nella schiscetta ci sta proprio bene!

5. [Tartare di ricciola allo zenzero con granatina al cetriolo](#)

Chi crede che stare a dieta significa rinunciare al sapore, deve provare questa ricetta. Lo zenzero favorisce la digestione, la granita al cetriolo è **ipocalorica** e la ricciola apporta omega 3 e proteine nobili.

6. [Tacchino in salsa tonnata allo yogurt](#)

Il più classico dei secondi piatti estivi? Il vitello in salsa tonnata. La tradizionale ricetta viene qui rivisitata con la scelta del tacchino al posto del vitello e con una salsa allo yogurt **senza maionese** e più leggera.

7. [Gelato allo yogurt con albicocche e pesche](#)

Ammettiamolo, il dolce dell'estate sarà sempre e comunque il gelato! Con questa ricetta potete preparare con le vostre mani un **"gelato abbronzante"**, merito del betacarotene contenuto nelle albicocche e nelle pesche.