
6 RICETTE CON IL FREEKEH

facili e gustose



INDICE

Ricette con il Freekeh

RICETTE PER SPORTIVI

Bowl Energetico di Freekeh

Barrette Light di Freekeh (senza forno)

RICETTE FACILI E VELECI

Insalata Mediterranea

Insalata con Mango e Avocado

RICETTE PER DIABETICI

Freekeh con Zucchine e Caprino

Freekeh con Salmone e Fagiolini

la Levante

RICETTE PER SPORTIVI

*"Non chiedere al tuo corpo di vincere
se prima non lo hai alimentato
nel modo giusto"*

Queste due ricette sono perfette per chi ama il **clean eating**, per chi segue una **dieta controllata** e deve tenere sotto controllo la massa **grassa**.

Il Freekeh è ricco di proteine e fibre. Le prime aiutano a rigenerare la massa muscolare, mentre le seconde donano a chi le mangia un senso di pienezza e sazietà, oltre che regolare le funzioni intestinale.

Se prepari i tuoi pasti in anticipo (meal prep), puoi cuocere 4-5 porzioni di FREEKEH e conservarlo in frigo per 3-4 giorni.

la Levante

BOWL ENERGETICO DI FREEKEH



CALORIE

350 calorie



PROTEINE

10,27 g



PORZIONI

1

INGREDIENTI

- 30 gr di Freekeh 125 gr
- Yogurt magro (anche greco o di soia)
- 1 Cucchiaino di miele
- 1 Banana
- 1 Tazza di frutti di bosco (anche congelati)

DECORAZIONE

- 1 cucchiaino di bacche di Goji
- 1 cucchiaino di semi di Zucca
- 1 cucchiaino di semi di Girasole
- 1 cucchiaino di semi di Chia
- 1 cucchiaino di Frutti di Bosco

PREPARAZIONE

1. Inizia lavando il FREEKEH in acqua fredda per 2-3 minuti.
2. Versa il FREEKEH in un pentola e copri con acqua fredda, circa 50 ml. *La proporzione è per ogni bicchiere di FREEKEH un bicchiere e mezzo di acqua.
3. Porta ad ebollizione e copri con un coperchio, riducendo la potenza del fornello.
4. Lascia cuocere per 20 minuti e gira con una forchetta, di tanto in tanto.
5. Quando l'acqua è del tutto assorbita, il FREEKEH è pronto.
6. In questa fase puoi aggiungere a piacere un cucchiaino di miele (ti consigliamo quello di avocado).
7. Fai raffreddare il FREEKEH in frigo per 15-20 minuti.

8. Frulla la banana e i frutti di bosco con 100 gr di yogurt magro.
9. Ora puoi comporre il tuo magnifico BOWL.
10. Aggiungi il FREEKEH alla base del tuo BOWL.
11. Continua aggiungendo lo YOGURT e la FRUTTA che hai frullato.
12. Guarnisci con i frutti di bosco, le bacche di goji e i semi.
13. A piacere, una spolverata di cannella.

SUGGERIMENTI

Puoi aggiungere 15-20 g di proteine nel Bowl.

BARRETTE LIGHT DI FREEKEH SENZA FORNO



CALORIE

69 calorie a
barretta



PROTEINE

2,2 g a
barretta



PORZIONI

10/12

INGREDIENTI

- 45 gr di mandorle pelate
- 15 gr di semi di lino
- 20 gr di cocco secco grattugiato
- 20 gr di FREEKEH
- 10 gr di mirtilli rossi secchi
- 15 gr di semi di zucca
- 10 gr di uvetta
- 100 gr di miele
- 1 cucchiaino di olio di cocco o oliva

PREPARAZIONE

1. Inizia lavando il FREEKEH in acqua fredda per 2-3 minuti.
2. Versa il FREEKEH in un pentola e copri con acqua fredda, circa 40 ml. *La proporzione è per ogni bicchiere di FREEKEH un bicchiere e mezzo di acqua.
3. Porta ad ebollizione e copri con un coperchio, riducendo la potenza del fornello.
4. Lascia cuocere per 15-20 minuti e gira con una forchetta, di tanto in tanto.
5. Nel frattempo che il FREEKEH cuoce, inizia a ridurre in pezzettini tutti gli ingredienti, in maniera molto grossolana.
6. Mischia gli ingredienti insieme e tienili da parte.
7. Quando l'acqua è del tutto assorbita, il FREEKEH è pronto.
8. Versa il FREEKEH nel recipiente che contiene tutti gli ingredienti tritati grossolanamente.
9. Riponi il miele con un pizzico di sale nella pentola dove hai cotto il FREEKEH e porta il miele ad ebollizione, circa 2-3 minuti.
10. Prendi una teglia da forno di circa 18-20 cm e spennellala con l'olio (che hai a disposizione).
11. Quando il miele bolle togliilo dai fornelli e mischialo energicamente con tutti gli ingredienti (se ti sembra troppo liquido rimetti il contenuto sul fornello per 1 minuto).
12. Stendi il contenuto nella teglia
13. Lascia riposare per 20-25 minuti. Taglia le tue barrette e conservale in frigo.

SUGGERIMENTI

Stendi il preparato in teglia con una spatola.

RICETTE FACILI E VELOCI

"Non è vero che abbiamo poco tempo: la verità è che ne sprechiamo molto"

Queste due ricette sono perfette per chi **non ama sprecare il proprio tempo** in cucina e vuole ottimizzare sempre i tempi.

Per queste due ricette il tempo di preparazione è di circa 20 minuti. Il bello è che puoi cucinare più porzioni e conservare il FREEKEH in frigorifero.

Il giorno successivo, ti basterà pensare ad un condimento veloce, a base di verdure, tonno o mozzarella ed in 5 minuti, il piatto sarà pronto.

la Levante

INSALATA MEDITERRANEA



CALORIE

600 calorie



TEMPO

20 minuti



PORZIONI

1

INGREDIENTI

- 75 gr di Freekeh
- 6 Pomodori datterino
- 80 gr Feta
- 8 Olive Taggiasche
- 1 cipollotto medio Basilico a piacere
- Olio qb Sale e pepe qb

VARIAZIONI

- Puoi sostituire la Feta con un formaggio caprino o con ricotta salata.

PREPARAZIONE

1. Inizia lavando il FREEKEH in acqua fredda per 2-3 minuti.
2. Versa il FREEKEH in un pentola e copri con acqua fredda, circa 95 ml. Aggiungi un pizzico di sale.
*La proporzione è per ogni bicchiere di FREEKEH un bicchiere e mezzo di acqua.
3. Porta ad ebollizione e copri con un coperchio, riducendo la potenza del fornello.
4. Lascia cuocere per 15-20 minuti e gira con una forchetta, di tanto in tanto.
5. Taglia la feta a cubetti Taglia i pomodorini datterino Taglia e priva le olive del nocciolo.
6. Taglia il cipollotto a rondelle sottili Mischia gli ingredienti tutti insieme e condisci con un pizzico di sale e pepe, olio qb.
7. Quando l'acqua è del tutto assorbita, il FREEKEH è pronto.
8. Riponilo nel piatto e aggiungi un filo di olio d'oliva, giralo.
9. Se vuoi gustarlo freddo o portarlo al parco, al mare o in ufficio, fallo raffreddare in frigo per 15/20 minuti.
10. Prendi gli ingredienti e uniscili al FREEKEH.

SUGGERIMENTI

Aggiungi delle foglioline di basilico per decorare e profumare.

INSALATA CON MANGO E AVOCADO



CALORIE

400 calorie a porzione



TEMPO

20 minuti



PORZIONI

2

INGREDIENTI

- 110 gr di FREEKEH
- 1/2 Cipolla di Tropea (o cipollotto)
- 1 Avocado medio
- 1/2 Mango maturo
- 50 gr di spinaci crudi
- 1 cucchiaio di pinoli
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Sale e pepe q.b Erba cipollina q.b

PREPARAZIONE

1. Inizia lavando il FREEKEH in acqua fredda per 2-3 minuti.
2. Versa il FREEKEH in un pentola e copri con acqua fredda, circa 95 ml. Aggiungi un pizzico di sale.
*La proporzione è per ogni bicchiere di FREEKEH un bicchiere e mezzo di acqua.
3. Porta ad ebollizione e copri con un coperchio, riducendo la potenza del fornello.
4. Lascia cuocere per 15-20 minuti e gira con una forchetta, di tanto in tanto.
5. Taglia a pezzi piccoli la cipolla (o cipollotto), il mango e l'avocado e riuniscili in una ciotola.
6. Aggiungi gli spinaci (crudi) e condisci con olio sale e pepe.
7. Quando il FREEKEH è pronto, lascialo raffreddare per 10 minuti.
8. Unisci il FREEKEH agli ingredienti precedentemente preparati.
9. Aggiungi il succo di limone, pinoli e l'erba cipollina.

SUGGERIMENTI

Tosta i pinoli per esaltarne il gusto.

RICETTE PER DIABETICI

*"Se desiderate non essere schiavi del diabete,
avete il potere nelle vostre mani e sulla punta
delle vostre forchette e coltelli"*

Per poter contare in maniera attendibile i carboidrati (CHO) complessivi di un pasto, per determinare la dose di insulina, bisogna conoscere la giusta quantità di ogni alimento che si andrà ad assumere.

La formula per calcolare l'esatta quantità di Carboidrati è la seguente:

**Peso alimento X Quantità CHO 100 gr / 100 =
Carboidrati totali porzione**

Esempio:

- 75 gr freekeh x 71 gr (carboidrati 100 gr freekeh) / 100= 53,25 gr
- 40 gr caprino x 2,54 gr (carboidrati 100 gr caprino) / 100= 1 gr
- 100 gr zucchine x 3,1 gr (carboidrati 100gr zucchine) / 100= 3,1 gr

Grammi totali CHO 57,35

la Levante

FREEKEH CON ZUCCHINE E CAPRINO



CALORIE

351 calorie a
porzione



CHO

57,35 gr



PORZIONI

2

INGREDIENTI

- 150 gr di FREEKEH
- 40 g. di formaggio Caprino fresco
- 2 Zucchine di medie dimensioni
- 1/2 cipolla
- Basilico fresco q.b.
- Olio, Sale e Pepe q.b

PREPARAZIONE

1. Inizia lavando il FREEKEH in acqua fredda per 2-3 minuti.
2. Versa il FREEKEH in un pentola e copri con acqua fredda, circa 190 ml.
3. Aggiungi un pizzico di sale. *La proporzione è per ogni bicchiere di FREEKEH un bicchiere e mezzo di acqua.
4. Porta ad ebollizione e copri con un coperchio, riducendo la potenza del fornello.
5. Lascia cuocere per 15-20 minuti e gira con una forchetta, di tanto in tanto.
6. Nel frattempo, taglia la mezza cipolla e falla appassire con un po' di acqua in una padella antiaderente.
7. Aggiungi le zucchine tagliate a piccoli pezzi e lasciale cuocere per qualche minuto.
8. Aggiungi un pizzico di sale Prendi una ciotola e versa il caprino, aggiungi due cucchiari di acqua di cottura del FREEKEH e mescola fino a ottenere una crema.
9. Quando tutta l'acqua del FREEKEH sarà assorbita versalo nella scodella in cui hai preparato la crema di caprino.
10. Mischia e aggiungi le zucchine.
11. Aggiungi il basilico, sale, olio e pepe q.b.
12. Lascialo raffreddare in una ciotola in frigo e consumalo freddo.

SUGGERIMENTI

L'indice glicemico del Freekeh è 43 (molto basso).

FREEKEH CON SALMONE E FAGIOLINI



CHO

61 gr



PORZIONI

1

INGREDIENTI

- 75 gr di Freekeh
- Trancio di salmone selvaggio
- 40 gr fagiolini verdi lessati
- Olio, sale e pepe q.b

SALSA YOGURT

- 60 gr di Yogurt Greco 0% grassi
- 2 fettine di Scalogno
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Buccia di limone grattugiato
- 14 gr di Nocciole pelate e tostate
- Sale e pepe q.b

PREPARAZIONE

1. Inizia lavando il FREEKEH in acqua fredda per 2-3 minuti.
2. Versa il FREEKEH in un pentola e copri con acqua fredda, circa 95 ml.
3. Aggiungi un pizzico di sale. *La proporzione è per ogni bicchiere di FREEKEH un bicchiere e mezzo di acqua.
4. Porta ad ebollizione e copri con un coperchio, riducendo la potenza del fornello.
5. Lascia cuocere per 15-20 minuti e gira con una forchetta, di tanto in tanto.
6. Cuoci i fagiolini in abbondante acqua.
7. Cuoci il salmone in padella antiaderente 4 minuti per lato

SALSA allo YOGURT

1. Rompere e tostare in padella sei nocciole
2. Aggiungere allo yogurt greco lo scalogno, il succo di limone e sale q.b
3. Grattugiare la scorza di limone nella salsa
4. Aggiungere le nocciole sulla salsa
5. Scola i fagiolini e unisci il freekeh agli stessi, aggiungi un filo di olio d'oliva.

SUGGERIMENTI

L'indice glicemico del Freekeh è 43 (molto basso).

Se non vuoi perdere contenuti
esclusivi, ricette e novità:

CLICCA QUI

