

# **Pausa Pranzo: 3 ricette veloci e sane da mangiare in ufficio**

scritto da fmadmin | Novembre 26, 2017

Finalmente pausa pranzo!

la prima parte della mattinata si è conclusa ed è finalmente arrivato il fatidico momento del pranzo!

## **PERCHE' PORTARSI IL PRANZO DA CASA?**

I motivi e i vantaggi del prepararsi ogni giorno a casa il pranzo da portare in ufficio sono molteplici: si ottimizzano i tempi della pausa pranzo evitando spostamenti o attese, si mangia in maniera più sana e sicura scegliendo gli alimenti da utilizzare e la loro provenienza senza dimenticare anche il vantaggio economico di evitare bar e ristoranti tutti i giorni!

## **L'IMPORTANZA DELLA PAUSA PRANZO**

Mai sottovalutare l'importanza di questo momento della giornata e soprattutto mai saltare i pasti.

Concedetevi un attimo di relax e consumate un pasto sano ed equilibrato in un posto non troppo affollato. Evitate, quindi, il bar sotto l'ufficio, ma anche la scrivania. Fate due passi o approfittatene per stare un po' all'aria aperta, spegnete il telefono e leggete un buon libro o ascoltate la vostra musica preferita. Avete poco tempo a disposizione? Sfruttatelo al meglio.

ma come è possibile avere un pranzo veloce ma allo stesso sano e che ci sazi?

la risposta ve la diamo noi con 4 ricette selezionate per voi da poter immediatamente applicare per i vostri pranzi lavorativi:

# Polpettine di quinoa e zucchine

## INGREDIENTI

- 100g di quinoa
- 200g di acqua
- olio extravergine di oliva
- mezza cipolla dolce di tropea
- una bella zucchina grande
- 100g di formaggio feta
- sale
- semi di sesamo , fiocchi di cereali

## COME SI FA

Cuocete la quinoa:sciacquate bene i semi, metteteli in una casseruola, fateli tostare con un po' di olio ricoprite d'acqua e fate cuocere con il coperchio fino a quando non si sarà cotta.

Lasciate intiepidire.

Grattugiate la zucchina salatela leggermente e lasciate riposare, trascorsi 5 minuti strizzatela bene per eliminare l'acqua di vegetazione. In un robot inserite la cipolla e tritatela bene, aggiungete la quinoa, la zucchina, il formaggio feta e fate andare le lamee per rendere il composto abbastanza omogeneo.

Formate della palline appiattitele leggermente passatele a piacere nei semi di sesamo o nei fiocchi di cereali per impanarle leggermente.

Sistamate le polpettine su un foglio di carta da forno leggermente unto per arricchire di sapore, e fatele cuocere nel forno caldo a 180 per circa 15 minuti girandole almeno una volta.

Servite con insalata e , sono sicura che vi farò venire il

desiderio di coltivarli , arricchite con germogli di rucola.

## **Insalata di Quinoa funghi e parmigiano**

### **INGREDIENTI**

2 tazze di foglie di cavolo, tagliate sottile  
1/4 tazza di olio d'oliva  
succo di limone  
4 tazze quinoa  
1/3 tazza di uva passa dorata  
1/3 tazza di funghi  
1/2 tazza di foglie di menta  
1/2 cipolla rossa, tagliata sottile  
1/2 tazza di parmigiano grattugiato  
Sale e pepe a piacere

### **COME SI FA**

Arrotola le foglie del cavolo come un sigaro e taglia in fette sottile per creare dei lunghi nastri. In una ciotola combinate il latte, il succo di limone e l'olio d'oliva e massaggiateci le foglie di cavolo per almeno 3 minuti, fino a farle diventare tenere e verde brillanti. Aggiungete gli ingredienti rimanenti, sale e pepe a piacere e mescolare accuratamente.

## **Insalata di pasta con broccolo e arachidi**

### **INGREDIENTI**

Sale grosso  
fusilli di grano intero  
broccoli

3 cucchiaini di olio vegetale

1/2 cucchiaino di peperoncino rosso

1/4 di tazza di aceto di riso

1 scalogno di mazzetto, tagliato a croce sottilmente (1 tazza)

1/2 tazza di arachidi arrostiti tagliati grossolanamente

### **COME SI FA**

cuocere la pasta secondo le istruzioni del pacchetto. Scolare e sciacquare sotto acqua fredda; accantonare. Intanto, tagliate l'estremità dello stelo dei gambi del broccolo. Sbucciate lo strato esterno di steli; tagliare sottilmente trasversalmente. Scaldare 1 cucchiaino di olio in una grande padella. Aggiungere peperoncini, broccoli e un po' d'acqua; coprire e cuocere fino a quando il broccolo è croccante. Scoprire e cuocere fino a quando il liquido è evaporato e il broccolo è tenero. In una grande ciotola, agitare insieme 2 cucchiaini di olio, succo di limone e salsa di soia. Aggiungere la pasta raffreddata, broccoli, scalogno e arachidi.

La corretta alimentazione è alla base di una vita sana e una pelle sempre al massimo della sua forma: vuoi perdere qualche centimetro e riacquisire energia... prova il nostro percorso di Alimentazione Detox!

**Manda un whatsapp con scritto DETOX  
SI a 3482935240 e avrai tutte le  
info!**

Buona pausa!