



*Ricettario "In 15 Minuti"*

# 15 MINUTE PRUGNE E BONTÀ...

Lavoro, famiglia e tutto il resto: a volte diventa difficile nutrire il nostro corpo come si deve per arrivare a fine giornata. Ma stop! Sunsweet ci ha pensato. Ed eccoci.

In questa guida, svelta e ultrafacile, ricette sane, tutte fattibili in 15 minuti! La scorciatoia al mangiare sano e a una vita meno stressante parte da qui.

Dal frutteto alla tavola, Sunsweet da oltre 100 anni offre ai suoi clienti solo le più gustose, polpose e succose prugne e il miglior succo di prugne. Siamo una cooperativa di coltivatori, quasi tutte realtà familiari, e produciamo direttamente dai frutteti californiani le nostre prugne bacciate dal sole.



# MENU

## COLAZIONE

Sandwich Danese Integrale

Smoothie Energizzante Ai Frutti  
Tropicali E Alle Prugne

Super Smoothie Estivo

## PIATTI PRINCIPALI

Petto D'anatra Aromatizzato  
Alle Prugne

Spaghetti Alla Carbonara  
A Basso Contenuto Di Grassi

## DOLCI E DOLCEZZE

Budino Paleo Al Cioccolato

Palline Energetiche Alle Prugne







# Sandwich

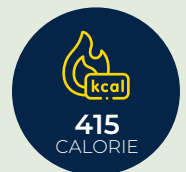
danese  
integrale



10  
MINUTI



6  
PERSONE



415  
CALORIE



## INGREDIENTI

- 100 g di prugne Sunsweet
- ½ mazzetto di aneto
- 100 g di formaggio fresco
- 50 g di yogurt
- 3 cucchiaini di senape di Digione
- 1 cucchiaino di miele
- 2 avocado
- 200 g di pomodori ciliegini
- 300 g di salmone affumicato
- 6 fette di pane danese integrale
- 100 g di germogli



## PREPARAZIONE

1. Tritare finemente le prugne e l'aneto e mescolare con il formaggio fresco, lo yogurt, la senape ed il miele. Tagliare a metà gli avocado, togliere i semi e tagliare a fette la polpa. Tagliare a metà i pomodorini. Tagliare il salmone in larghe strisce.
2. Tostare le fette di pane e spalmarle con la massa di prugne. Ricoprire con insalata e con i restanti ingredienti. Guarnire con i germogli e servire.



# Smoothie

energizzante ai  
frutti tropicali e  
alle prugne



10  
MINUTI



2  
PERSONE



260  
CALORIE



## INGREDIENTI

- 1 banana
- 50 g mango fresco
- 50 g ananas fresco
- 1 arancia senza semi sbucciata
- 50 ml di acqua di cocco
- 50 ml Succo di Prugne Sunsweet
- Succo di un lime
- 100 ml yogurt Una manciata di cubetti di ghiaccio



## PREPARAZIONE

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare fino ad ottenere una consistenza vellutata.



# Super

smoothie  
estivo



5  
MINUTI



2  
PERSONE



140  
CALORIE



## INGREDIENTI

- 200g frutta fresca o surgelata: una manciata di mirtilli, una di fragole
- 1 pesca, senza nocciolo
- 100 g yogurt naturale
- 1 arancia intera sbucciata e senza semi
- 80 ml Succo di Prugne Sunsweet
- 100 ml acqua
- Ghiaccio in cubetti



## PREPARAZIONE

1. Porre tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare finché il composto diventa vellutato. Versare nei bicchieri e servire con 2-3 cubetti di ghiaccio.



# Petto

d'anatra con  
salsa alle  
prugne



10  
MINUTI



2  
PERSONE



N/A  
CALORIE



## INGREDIENTI

- 2 petti d'anatra
- 1 rametto di timo
- 1 scalogno
- 4 cucchiaino di Marsala
- 10 prugne Sunsweet
- Condimento:
- 10g di burro
- 100ml di brodo (vegetale o di pollo)
- 1 cucchiaino di olio d'oliva



## PREPARAZIONE

1. Pre-riscaldare il forno a 180 °C.
2. Frullare le prugne riducendole in crema.
3. Tagliare fine lo scalogno e farlo appassire nell'olio.
4. Aggiungere le prugne frullate e poi il Marsala, a filo. Portare a ebollizione per far evaporare l'alcol. Aggiungere il rametto di timo e il brodo, insaporire e far ridurre sul fuoco.
5. Saltare in un'ampia padella i petti d'anatra a fiamma vivace (con il lato della pelle verso il basso) per 4 minuti. Girarli e cuocerli sull'altro lato per un altro minuto.
6. Distribuire metà del burro su ognuno dei due petti e cuocerli in forno (nella stessa padella se il manico è a prova di forno oppure in una teglia) per 7 minuti (cottura media) o per 10 minuti (ben cotti).
7. Servire i petti d'anatra accompagnati dalla salsa alle prugne.

Idea: al posto dell'anatra, provate il pollo





# Spaghetti

alla carbonara a  
basso contenuto  
di grassi



15  
MINUTI



4  
PERSONE



579  
CALORIE



## INGREDIENTI

- 2 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 100 g di prugne Sunsweet
- 1 mazzetto di prezzemolo liscio
- 100 g di prosciutto magro
- 150 g di formaggio fresco, 0,2 % di grassi
- 2 uova
- 50 g di Parmigiano, grattugiato
- Sale, pepe
- 350 g di spaghetti
- 2 cucchiaini di olio d'oliva



## PREPARAZIONE

1. Tritare finemente le cipolle. Spellare l'aglio e tritarlo finemente. Tagliare le prugne secche a dadini. Tritare finemente il prezzemolo. Tagliare il prosciutto a dadini.
2. Miscelare il formaggio fresco con 100 ml di acqua, uova, Parmigiano, sale e pepe. Cuocere gli spaghetti seguendo le indicazioni sulla confezione.
3. Scaldare l'olio in una padella e farvi appassire le cipolle e l'aglio. Aggiungere il prosciutto e le prugne secche e far rosolare per 1 minuto. Aggiungere il brodo e la pasta cotta. Aggiungere la miscela di formaggio fresco, mescolare vigorosamente e lasciare cuocere a fuoco lento per 2 minuti.
4. Servire la pasta con prezzemolo fresco e Parmigiano.





# Budino

paleo al  
cioccolato



15  
MINUTI



6  
PERSONE



408  
CALORIE



## INGREDIENTI

### Per il fondo

- 80 g di mandorle grattugiate, tostate
- 3 cucchiaini di burro, liquido
- 2 cucchiaini di miele
- 1 cucchiaino di cacao in polvere
- Sale

### Per il budino

- 400 ml di latte di noci di cocco
- 80 g di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di farina di semi di guar
- 50 ml di sciroppo d'acero
- 2 cucchiaini di burro
- Polpa di 1 baccello di vaniglia
- 100 g di prugne Sunsweet



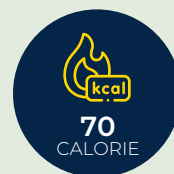
## PREPARAZIONE

1. Per il fondo mescolare tra di loro tutti gli ingredienti. Versare la massa in vasetti per conserve e spingerla sul fondo. Quindi mettere in frigo.
2. Porre tutti gli ingredienti del budino in una ciotola e miscelare con un frullatore finché la massa non diventa più densa. Tagliare le prugne in pezzi grossolani ed aggiungerle. Versare il budino nei contenitori e mettere nuovamente in frigo. Guarnire con menta e cocco.



# Palline

energetiche alle  
prugne



## INGREDIENTI

- 1 tazza di Prugne Sunsweet
- $\frac{3}{4}$  di tazza di mandorle / noci / misto frutta secca sgusciata
- $\frac{1}{4}$  di tazza di semi di chia
- $\frac{1}{8}$  di tazza di cacao in polvere
- $\frac{1}{8}$  di tazza di burro di arachidi ammorbidito
- Olio di Mais, per miscelare
- Cocco grattugiato per decorare (facoltativo)



## PREPARAZIONE

(Nota sulle dosi: il modo più facile per eseguire questa ricetta è usare una tazza o un altro recipiente, mantenendo poi le proporzioni come suggerito qui sotto. Qui si è usata una "cup" americana, che significa "tazza" e che corrisponde grosso modo a 250ml di liquido).

Per questa ricetta occorre il frullatore o un robot da cucina.

1. Mettere le noci (o le nocciole o le mandorle - o il frutto prescelto) nel robot e frullare.
2. Aggiungere gli altri ingredienti, tranne l'olio e il cocco grattugiato e frullare bene, finché la consistenza non è cremosa.
3. Versare l'olio una goccia alla volta, finché la miscela non è viscosa e mantiene la forma provando ad appallottolarne un pochino tra le dita.
4. Prendere un cucchiaino della miscela e formare una pallina, continuando fino a usarla tutta.
5. Mettere una manciata di cocco grattugiato su un piatto e rotolarvi le palline.
6. Se fa freddo, le palline sono pronte subito. Ma un buon consiglio è metterle nel freezer a indurirsi e poi conservarle in frigo chiuse in un contenitore ermetico. Dureranno fino a una settimana.



