

RICETTE PER SENTIRSI BENE CON DELLE PRUGNE SUCCOSE



*Prugne
dalla California!*



**#Bene
con un
frutto**

www.sunsweet.it



Cari lettori,

mettetevi una mano sul cuore – chi non ama i dolci? Anche i bambini di pochi mesi sorridono quando bevono qualcosa di dolce e fanno smorfie se invece assaggiano qualcosa di amaro.

Ma ahimè, non sono solo i piccoli ad aver spesso voglia di dolci. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda che al massimo un 10% dell'apporto energetico quotidiano derivi da zucchero libero e ha lanciato l'allarme sui rischi associati al suo consumo eccessivo. Questo per ridurre il rischio dell'aumento di peso e i relativi problemi per la salute.

Ma gli esperti vi diranno che neanche fare totalmente a meno dello zucchero è una soluzione. I cibi dolci sono tra quelli che fanno sentir bene. Ecco perché vi abbiamo preparato delle ricette per **#sentirsibene!** Le succose Prugne della California Sunswweet® offrono solo il meglio come dolcezza e gusto. Allo stesso tempo sono buonissime e offrono nutrienti preziosi!





Le prugne sono un modo fantastico di combattere l'eccesso di zuccheri

Le prugne *Sunsweet* contengono circa 57 g di carboidrati per ogni 100 g. Per contro, lo zucchero ha 99,8 g di carboidrati ogni 100 g. Il minore contenuto di carboidrati delle prugne aiuta il pancreas, rallenta l'insulina che induce l'appetito, previene gli attacchi ricorrenti di fame vorace.

Le prugne hanno un basso IG (indice glicemico), cioè 29.

Le prugne riducono la voglia di dolci

Il basso IG delle prugne è dovuto al sorbitolo e all'elevato contenuto di fibre - 7.1 g su 100, che è più del 23% della dose giornaliera raccomandata. Consumare prugne secche previene le fluttuazioni dei livelli di glicemia, quindi smorza la voglia famelica di dolci.

Le fibre sono utilissime al microbiota intestinale (cioè i batteri che ne costituiscono la flora). E un microbiota equilibrato non solo rafforza il sistema immunitario, ma anche influisce su un appetito sano. Perciò, mangiando prugne, si soddisfa l'appetito per più tempo. Ciò porta a ridurre il desiderio di altri zuccheri. Ecco quindi un doppio vantaggio: un vero win-win!



Insalata di farro, lenticchie e feta con salsa all'arancia e prugne



40 minuti

150 g di farro

sale qb

350 g di carote

1 peperone giallo e 1 rosso

75 g di semi di zucca

50 g di germogli di bietola rossa

1 mazzo di crescione

150 g di lenticchie rosse

150 g di lattughino

1 peperoncino rosso piccolo

300 g di prugne *Sunsweet*

1 arancia

1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

5 cucchiaini di aceto di lamponi (o di mele)

pepe qb

200 g di formaggio feta

▷ Cuocere il farro seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Sbucciate e tagliate le carote a julienne. Pulite e mondate i peperoni e tagliateli anche questi a julienne. Tostate i semi di zucca in una padella antiaderente. Lavate e asciugate i germogli di bietola rossa. Cuocete le lenticchie in acqua bollente per 8-10 minuti e scolate. Lavate e asciugate il lattughino.

▷ Per il condimento, tagliate il peperoncino a metà per lungo e togliete tutti i semi. Tagliate 30 g di prugne in piccoli pezzi. Tagliate a metà l'arancia e spremetene il succo. Mettete nel frullatore 75 ml di succo d'arancio, l'olio, l'aceto, il peperoncino e le prugne a pezzettini e frullate finché non ottenete una salsa omogenea. Aggiustate di sale e pepe.

▷ Distribuite la julienne di carote e peperoni, le lenticchie, il farro, il lattughino e le prugne rimaste in 4 piatti da insalata. Sbriciolatevi sopra il formaggio feta, i semi di zucca, i germogli di bietola rossa e condite con la salsa all'arancia che avete preparato.



A top-down view of a white ceramic bowl filled with a colorful lentil salad. The salad consists of cooked lentils, shredded yellow and orange cheese, sliced red and yellow bell peppers, sliced mushrooms, crumbled white cheese, and fresh green herbs like arugula and microgreens. The bowl is placed on a light-colored woven placemat.

INFO NUTRIZionali
PER PORZIONE:

ENERGIA: 580 kcal/2430 kJ

PROTEINE: 23 g

GRASSI: 9 g

CARBOIDRATI: 92 g



INFO NUTRIZionali
PER PORZIONE:

ENERGIA: 330 kcal/1380 kJ

PROTEINE: 17 g

GRASSI: 25 g

CARBOIDRATI: 7 g

Polpette con salsa allo yogurt e paprika

- ▷ Per la salsa, lavate e pulite i peperoni e tagliateli a pezzetti.
- ▷ Mettete i peperoni, lo yogurt, la paprika e il peperoncino nel mixer e frullate. Aggiustate di sale e di pepe e tenete al fresco.
- ▷ Per le polpette, sbucciate e tritate la cipolla. Aggiungete le uova, la cipolla, il parmigiano, il timo, sale e pepe qb alla carne trita e lavoratele bene.
- ▷ Dividete questo impasto in 8 parti uguali formando delle polpette e mettete una prugna all'interno di ciascuna polpetta.
- ▷ Spargete i semi di sesamo su un piatto piano e fate rotolare le polpette sui semi finché sono completamente rivestite di semi. Scrollate delicatamente i semi in eccesso e friggete le polpette nell'olio d'oliva ben caldo per circa 10 minuti finché sono belle dorate. Appoggiatele sulla carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso.
- ▷ Servite le polpette con la salsa.



30 minuti

PER LA SALSA:

½ peperone rosso

½ peperone giallo

300 g di yogurt bianco intero

1 cucchiaino di polvere di paprika

1 cucchiaino di peperoncino frantumato

sale qb

PER LE POLPETTE:

1 cipolla

400 g di carne tritata

2 uova medie

60 g di parmigiano grattugiato

2 cucchiaini di timo fresco tritato

sale e pepe qb

8 prugne *Sunsweet*

40 g semi di sesamo bianchi

4 cucchiai di olio d'oliva

Curry di Lenticchie



2 cipolle

1 spicchio d'aglio

400 g patate

400 g carote

400 g porri

2 pomodori a grappolo

100 g di prugne *Sunsweet*

2 cucchiaini di olio d'oliva

3 cucchiaini di curry in polvere (delicato)

2 cucchiaini di cumino in polvere

4 cucchiaini di passata di pomodoro

600 ml d'acqua

60 g di lenticchie verdi o marroni

sale e pepe qb

300 g di yogurt bianco intero

4 cucchiaini di menta o prezzemolo

fresco, tritato

▷ Sbucciate e tagliate finemente le cipolle e lo spicchio d'aglio.

▷ Sbucciate le patate e le carote e tagliatele a dadini di 1 cm circa. Affettate i porri e sciacquateli bene sotto l'acqua.

▷ Pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti. Tagliate a pezzetti anche le prugne.

▷ Scaldate l'olio d'oliva in un tegame. Fate soffriggere le cipolle e l'aglio per circa 2 minuti.

▷ Aggiungete la polvere di curry, il cumino e la passata di pomodoro e amalgamate. Aggiungete le lenticchie e i 600 ml d'acqua e portate a bollore. Coprite e fate sobbollire a fuoco medio per 10 minuti.

▷ Aggiungete le patate, le carote e i porri, aggiustate di sale e pepe e continuate la cottura per altri 20 minuti circa. Aggiungete i pomodori e le prugne, mescolate e cuocete per altri 5 minuti.

▷ Amalgamate insieme la menta e lo yogurt naturale e servite insieme al curry di lenticchie.

**INFO NUTRIZIONALI
PER PORZIONE:**

ENERGIA: 520 kcal/ 2180 kJ

PROTEINE: 24 g

GRASSI: 10 g

CARBOIDRATI: 63 g





INFO NUTRIZIONALI

PER PORZIONE:

ENERGIA: 80 kcal/330 kJ

PROTEINE: 2 g

GRASSI: 7 g

CARBOIDRATI: 2 g

Muffin alle Mandorle

- ▷ Preriscaldate il forno a 180°C (160°C se ventilato).
- ▷ Tagliate grossolanamente 4 prugne in 6 pezzi ciascuna. Mettete da parte i 24 pezzi di prugna. Frullate le restanti prugne insieme all'acqua in un contenitore a bordo alto.
- ▷ Mescolate le mandorle, la cannella, la polvere di vaniglia e il lievito in polvere.
- ▷ Sbattete insieme le uova, il burro e la ricotta. Aggiungete il mix di mandorle e la purea di prugne e mescolate. Lasciate riposare per circa 15 minuti.
- ▷ Dividete equamente il composto tra i 24 pirottini e uniformate la superficie con le mani inumidite. Sistemate un pezzo di prugna sopra ciascun muffin. Disponete i pirottini nei fori della teglia per muffin.
- ▷ Infornate a metà altezza nel forno preriscaldato e cuocete per 15-18 minuti. Sfnate e lasciate raffreddare su una gratella.



15 minuti + altri 15 per farli raffreddare

100 g di prugne *Sunsweet*

40 ml d'acqua

1 cucchiaino di vaniglia in polvere

200 g di farina di mandorle

1 cucchiaio di cannella

1 un cucchiaino di lievito

2 uova medie

100 g di burro morbido

60 g di ricotta

24 pirottini di carta piccoli

1 teglia per muffin da 24 unità





**INFO NUTRIZIONALI
PER PORZIONE:**

ENERGIA: 320 kcal/1340 kJ
PROTEINE: 8 g
GRASSI: 16 g
CARBOIDRATI: 40 g

Risolatte cremoso

- ▷ Versate il latte in una pentola a bordo alto e portate a bollore. Aggiungete il riso e cuocete per 20-25 minuti, senza coperchio e mescolando costantemente finché cotto, poi lasciate raffreddare completamente.
- ▷ Tagliate ogni prugna in almeno 8 pezzi. Aggiungete il mascarpone e le prugne al risolatte mescolando bene e insaporite con le spezie.
- ▷ Cospargete il risolatte con la granella di pistacchio.



30 minuti

400 ml di latte intero

80 g di riso Carnaroli o Arborio

100 g di prugne Sunsweet

100 g di mascarpone

1 cucchiaino di cardamomo in polvere

1 cucchiaino di curcuma in polvere

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 cucchiaino di coriandolo in polvere

20 g pistacchi tritati



**INFO NUTRIZIONALI
PRO PORTION (50G):**

ENERGIA: 165 kcal/690 kJ

PROTEINE: 3,5 g

GRASSI: 8 g

CARBOIDRATI: 20 g

Barrette energetiche alla Frutta

- ▷ Tagliate il foglio di ostia a metà.
- ▷ Lavate il limone con acqua calda e asciugate. Grattugiate la buccia e spremete il succo.
- ▷ Frullate le prugne, le nocciole, il succo e la buccia di limone fino ad ottenere un composto appiccicoso.
- ▷ Aggiungete i fiocchi di avena e mescolate.
- ▷ Spalmate uniformemente il composto sulla prima metà del foglio di ostia, coprite con l'altra metà del foglio e schiacciate verso il basso. Tagliate in 4 pezzi uguali e lasciate riposare per una notte.



10 Minutes

**1 foglio di ostia per cottura in forno
(rettangolo da 120 x 200 mm)**

1 limone bio

100 g di prugne Sunsweet

50 g di granella di nocciole

20 g di fiocchi di avena fini





FAQ

sulle Prugne: le domande più tipiche

CHE COSA SONO LE PRUGNE SUNSWEEET? ↙

Le prugne *SunSweet* nascono in California, dove i coltivatori usano una varietà particolare di susina, particolarmente adatta all'essiccazione. L'acqua viene estratta dal frutto - ecco le prugne essiccate! E il bello è che le sostanze nutritive sono preservate nel miglior modo possibile.

COME FACCIAMO A RICONOSCKERLE? ↙

Le prugne *SunSweet* si riconoscono per la loro caratteristica **forma a ciambella** con un taglietto nel mezzo, dato dal delicato processo di rimozione del nocciolo - un processo che assicura frutti disidratati ancora succosi e teneri.

MENO DOLCEZZA VUOL DIRE MENO GUSTO? ↙

No. Meno dolcezza non equivale a meno gusto per pasticceria secca, snack, dessert. Anzi! Con le prugne potete affinare il vostro senso del dolce, e avvicinarvi a un gusto più sano.



POSSO USARE LE PRUGNE PER FARE DOLCI? ↙

Ridotte in purea, le prugne essiccate sono adattissime alla preparazione dei dolci.

Basta far ammorbidire circa 100 g di prugne in 250 ml d'acqua per una notte e il giorno dopo frullarle. Aggiungendo questa purea all'impasto si riduce lo zucchero, ottenendo così torte e biscotti di delicata dolcezza.

PERCHÉ MANGIARE PRUGNE OGNI GIORNO? ↙

Questi frutti contengono sostanze **nutritive** che influenzano la formazione, la struttura, il mantenimento delle ossa e che ne combattono la degenerazione. Sono ricche di fibre, **vitamina K** e **potassio**. Contengono inoltre **vitamina B6**, **rame** e **manganese**.

LE PRUGNE SUNSWEET SONO IMPORTANTI PER IL BENESSERE GENERALE, VISTO CHE AIUTANO A MANTENERE UNA DIGESTIONE SANA? ↙

Il consumo giornaliero di prugne contribuisce in vari modi al buon funzionamento dell'intestino, visto che il frutto, oltre a fibre, offre anche **sorbitolo** e **polifenoli**.

Questo effetto è stato riconosciuto anche dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA). Le prugne sono l'unico frutto intero naturale ad aver ottenuto un claim salutistico autorizzato a livello europeo, e cioè: *Le prugne contribuiscono al normale funzionamento dell'intestino a fronte di un consumo giornaliero di circa 100 g nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita attivo.*

DOVE TROVO PIÙ RICETTE? ↙

Nella nostra collezione di ricette sul sito www.sunsweet.it/ricette-con-prugne dove mostriamo tutta la versatilità delle prugne *Sunsweet*. Se cercate idee per la colazione, snack diversi o piatti principali, lasciatevi pure ispirare dalle ricette raccolte per voi!



**#Bene
con un
frutto**



CONTATTI:

Madi Ventura S.p.A.

16121 Genova - Via San Vincenzo, 2 · Italia

Tel. 010 599431 r.a. · Fax 010 5954579

*Prugne
dalla California!*



Per maggior informazioni sulle prugne e ricette:
<https://www.sunsweet.it>