

## 10 Proposte di Pranzi o Cene Snack con Parmigiano Reggiano XXL (50g)

Queste 10 proposte di abbinamenti sono pensati per offrire esempi di pasti bilanciati, buoni, nutrienti e pratici, ideali per l'autunno. Talvolta si tratta di piatti unici, per rendere ancora più pratica la preparazione e il consumo.

Ogni proposta include una porzione fissa da 50 g di Parmigiano Reggiano, fonte principale di proteine (201 kcal, 16 g proteine, 15 g grassi).

Gli abbinamenti garantiscono un corretto apporto di carboidrati, proteine e grassi, con un contenuto energetico complessivo compreso tra 500 e 650 kcal, che è la quota ideale per un pasto normocalorico.



1.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 615 KCAL:  
32,2% GRASSI - 47,5% CARBOIDRATI - 16,9% PROTEINE

La ricetta del cous cous è semplicissima e veloce, ideale per essere preparata in anticipo (la sera prima) e consumata freddo.

### Ingredienti (per circa 110g):

Cous cous precotto: 50 g (peso secco)  
Acqua calda o brodo vegetale: 60 ml  
Zucchine: 40 g  
Carote: 20 g  
Peperoni rossi o gialli: 20 g  
Olio EVO: 1 cucchiaino (5 g – incluso nel bilancio del pasto)  
Erbe aromatiche: a piacere (menta, prezzemolo)  
Sale e pepe: q.b.

### Preparazione:

Versa il cous cous in una ciotola, aggiungi un pizzico di sale e copri con l'acqua bollente. Copri con un coperchio o pellicola e lascia riposare 5 minuti. Nel frattempo, taglia le verdure a dadini o julienne e saltale brevemente in padella antiaderente con pochissima acqua (oppure cuocile al vapore per 5-6 minuti). Sgrana il cous cous con una forchetta, aggiungi le verdure cotte, l'olio EVO e mescola bene. Aggiungi a piacere erbe aromatiche fresche. Conserva in frigorifero in contenitore chiuso.



2.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 579 KCAL:  
34,2% GRASSI - 45,6% CARBOIDRATI - 16,6% PROTEINE



3.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 582 KCAL:  
34,0% GRASSI - 46,7% CARBOIDRATI - 17,2% PROTEINE

Riso integrale cotto (100g) + Parmigiano XXL tagliato a dadini e unito al momento del consumo + Carote (80g) lessate o cotte al vapore + Pera cruda a dadini (100g) + 1 cucchiaino olio EVO (5g)

Una proposta da gustare come insalata di riso autunnale, fresca, nutriente e pratica da portare con sé.



4.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 525 KCAL:  
34,3% GRASSI - 41,9% CARBOIDRATI - 19,8% PROTEINE

L'hummus di lenticchie si accompagna bene alle gallette di riso ed è facilissimo da preparare anche la sera prima

**Ingredienti (per circa 90g):**

Lenticchie rosse decorticcate cotte: 80 g  
Tahina (pasta di sesamo): 5 g  
Olio extravergine di oliva: 5 g (1 cucchiaino)  
Succo di limone: 1 cucchiaino  
Paprika dolce o cumino (facoltativo): q.b.  
Aglio: 1/4 di spicchio (facoltativo)  
Sale: q.b.  
Acqua: 1-2 cucchiai (per frullare)

**Preparazione:**

Cuoci le lenticchie in acqua leggermente salata fino a che sono molto tenere (circa 15 min).  
Scolale e lasciale intiepidire.  
Frulla le lenticchie con la tahina, olio EVO, succo di limone, spezie, aglio (facoltativo) e un cucchiaino d'acqua, fino a ottenere una crema liscia e spalmabile.  
Aggiungi altra acqua solo se necessario per ammorbidire la consistenza.  
Conserva in frigorifero in contenitore chiuso.



5.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 509 KCAL:  
37,1% GRASSI - 46,4% CARBOIDRATI - 17,3% PROTEINE

Parmigiano XXL + Insalata di patate lesse (180g) e radicchio (50g) condita con un cucchiaino di olio EVO (5g) + pane integrale (30g) + una mela (150g)



6.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 579 KCAL:  
34,2% GRASSI - 45,6% CARBOIDRATI - 16,6% PROTEINE

Parmigiano XXL + Pane ai cereali (90g) + insalata di mele a fette (100g) e rucola (30g) condita con un cucchiaino olio EVO (5g)



7.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 537 KCAL:  
35,2% GRASSI - 48,4% CARBOIDRATI - 16,4% PROTEINE

Parmigiano XXL + Bulgur cotto (130g) + Insalata di cavolo cappuccio (80g) condita con un cucchiaino olio EVO (5g) + Succo 100% pera (100ml). Nota: fai lessare il bulgur la sera prima, conservalo in frigorifero e insaporiscilo con il parmigiano grattugiato o a dadini al momento del consumo



8.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 523 KCAL:  
39,6% GRASSI – 44,4% CARBOIDRATI – 16,1% PROTEINE

Parmigiano XXL + Focaccia integrale morbida (50g) + Carote a bastoncino (80g) condite con 1 cucchiaino olio EVO (5g) + una porzione di Uva nera (150g)



9.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 523 KCAL:  
39,6% GRASSI – 44,4% CARBOIDRATI – 16,1% PROTEINE

Crema di ceci con Parmigiano grattugiato e gallette di mais + una pera o una mela (150g)

Un pasto snack, velocissimo, da preparare in anticipo, tanto gustoso quanto completo e bilanciato.

**Ingredienti (per la porzione):**

Ceci cotti: 90 g  
Parmigiano Reggiano DOP: 50 g, grattugiato grossolanamente o a scaglie  
Olio EVO: 5 g (1 cucchiaino)  
Succo di limone: 1 cucchiaino  
Rosmarino fresco tritato o spezie a piacere: q.b.  
Sale: q.b.  
Gallette di mais: 25 g (2 gallette grandi)

**Preparazione:**

Frulla i ceci con il succo di limone, un pizzico di sale, un po' di acqua (2-3 cucchiaini) e l'olio EVO fino a ottenere una crema liscia. Aggiungi il Parmigiano grattugiato e mescola bene (o frulla ancora leggermente). Insaporisci con rosmarino tritato, pepe o paprika dolce. Servi come dip da spalmare o da raccogliere con gallette di mais.



10.

L'APPORTO ENERGETICO DI QUESTO MINIPASTO È DI 558 KCAL:  
33,9% GRASSI – 48,0% CARBOIDRATI – 16,5% PROTEINE

Riso integrale cotto (100g) condito con Parmigiano XXL e 1 cucchiaino olio EVO (5g) + Zucca al forno (100g) + Clementina (100g)