

## **Ricette di Natale light: il menù facile e veloce con pochissime calorie dall'antipasto al contorno**

**Autore:** cinziaR

**Data:** 01 Dicembre 2019



Chi l'ha detto che le festività natalizie sono inevitabilmente destinate a farci ingrassare? Con queste ricette di Natale light, tratte dal [libro La Dieta Mangia Smart](#), il pranzo delle festività sarà squisito e ipocalorico. Leggete che buone.

## **1. Ricetta per antipasto natalizio o contorno: Carpaccio di verdure al vapore**

### *Ingredienti*

- 2 zucchine
- 2 topinambur
- 2 carote
- Succo di limone
- Sale

- 1 cucchiaio di olio evo
- Grani di pepe rosso

## **Procedimento**

1. Pulite e sbucciate le verdure e in seguito tagliatele a fette sottili con l'aiuto di un pelapatate
2. Cuocete le verdure al vapore per 5 minuti
3. Emulsionate l'olio di oliva insieme al succo di limone e un po' di sale e versate il vostro condimento sulle verdure
4. Servitele tiepide con grani di pepe rosso.

## **2. Ricetta delle fettuccine fatte a mano alla crema di pomodorini secchi**

### *Ingredienti per le fettuccine*

- 100 gr farina integrale
- 60 gr latte di soia

### *Ingredienti per la crema*

- 80 g di anacardi
- 140 ml di brodo vegetale
- 50 g di pomodorini secchi
- 1 cucchiaio di lievito in scaglie
- 1 cucchiaio di succo di limone fresco
- 1 spicchio di aglio
- Basilico
- Sale rosa e pepe q.b.

## **Preparazione**

1. Disponete la farina su un piano, create un incavo nel centro
2. Aggiungete il latte, mescolate inizialmente con una forchetta, prendendo man mano la farina dai bordi
3. Poi lavorate con le mani fino a far assorbire tutta la farina che si trova sul piano da lavoro e ottenete un panetto sodo e liscio
4. Avvolgete l'impasto nella pellicola trasparente e lasciatela riposare 15 minuti poi sarà pronta per la stesura.

## **3. La ricetta della crema di pomodori secchi**

1. Unite anacardi, brodo vegetale, pomodorini secchi, lievito in scaglie, succo di limone e aglio in un mixer e frullate fino ad avere un composto liquido
2. Aggiungete basilico e condite con sale rosa e pepe a piacere
3. Se la salsa dovesse risultare troppo densa aggiungete un cucchiaio o due di acqua di cottura.

## **4. La ricetta delle polpettine di lenticchie**

### *Ingredienti*

- 250 g di lenticchie
- 1 cucchiaio di fecola di patate

- Pangrattato integrale q.b
- Rosmarino
- Cipolla
- Paprica forte
- 40 ml di vino bianco
- Sale

## **Preparazione**

1. Cuocete le lenticchie per 30-35 minuti e scolatele
2. Fate scaldare un cucchiaino d'olio in una padella antiaderente e rosolate (a fuoco basso) la cipolla per qualche minuto insieme al rosmarino
3. Aggiungete le lenticchie, il sale e la paprica forte
4. Sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere il tutto per qualche minuto
5. Quando le lenticchie hanno assorbito tutti i liquidi passate l'impasto con il mini-pimer aggiungete il pangrattato integrale e la fecola di patate
6. Formate delle piccole polpettine e fattele cuocere al forno a 180 g per 10 minuti oppure scaldare un cucchiaino di olio in una padella antiaderente e fattele cuocere (a fuoco basso) per qualche minuto da entrambi i lati.

Altre Ricette di Natale light? [Guardate qui tra le nostre mille ricette squisite.](#)

**Dott.ssa Maria Papavasileiou**

**Dietista – Nutrizionista**

**Tel: 02.36102156**

*Skype: dieta.milano*

*Linkedin: [ch.linkedin.com/pub/maria-papavasileiou/33/88a/a55](https://www.linkedin.com/pub/maria-papavasileiou/33/88a/a55)*

*Facebook: [www.facebook.com/dietapersonalizzata](https://www.facebook.com/dietapersonalizzata)*

*Web: [www.dieta-personalizzata.it](http://www.dieta-personalizzata.it)*

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/ricette-di-natale-poche-calorie/>

Generato il 25/04/2025