

7 INSALATE INVERNALI

sfiziose, complete e facili da preparare



RICETTE
EQUILIBRATE
e gustose



POCO TEMPO
in cucina



INGREDIENTI
semplici
e convenienti

PDF
GRATIS


Una settimana
di piatti unici
colorati e sazianti



LUNEDÌ

520
kcal

**Zucca arrosto,
ceci, spinacino e feta**

Tiepida e profumata,
con noci e semi.



MARTEDÌ

480
kcal

**Finocchi, arance,
olive e tonno**

Fresca e croccante,
pronta in 10 minuti.



MERCOLEDÌ

500
kcal

**Lenticchie tiepide,
carote e uova**

Sostanziosa e conveniente,
perfetta per l'inverno.



GIOVEDÌ

470
kcal

**Cavolo rosso, mela,
pollo e mandorle**

Colorata e sfiziosa,
con salsa allo yogurt.



VENERDÌ

480
kcal

**Patate tiepide,
fagiolini, tonno e uova**

Un grande classico
che non stanca mai.



SABATO

510
kcal

**Orzo caldo,
funghi, spinaci e parmigiano**

Profumata e avvolgente,
quasi un comfort food.



DOMENICA

500
kcal

**Cavolfiore arrosto, pollo,
melagrana e salsa allo yogurt**

Speciale e gustosa,
perfetta anche per la domenica.

NEL PDF TROVERAI:

- ✓ Le 7 ricette complete con ingredienti e preparazione
- ✓ Calorie indicative per porzione
- ✓ Lista della spesa settimanale
- ✓ Consigli di preparazione in anticipo
- ✓ Varianti e idee per personalizzare
- ✓ Checklist per organizzarti meglio



PERCHÉ SCEGLIERE LE INSALATE IN INVERNO?

- ♥ Tante verdure di stagione
- ♥ Piatti unici completi e sazianti
- ⌚ Facili e veloci da preparare
- 📦 Ingredienti semplici ed economici
- ❄ Calde o tiepide, perfette anche quando fa freddo



LA LISTA DELLA SPESA DELLA SETTIMANA

- Verdure di stagione (zucca, cavolfiore, carote, finocchi, cavolo, spinaci...)
- Legumi, cereali, patate
- Uova, tonno, pollo, feta, parmigiano
- Frutta secca e semi
- Arance, mele, melagrana
- Olio extravergine, erbe aromatiche, olive e condimenti semplici



7 insalate invernali

Una settimana di piatti unici colorati, pratici e sfiziosi

Le quantità sono per **1 persona**. Le ricette sono proposte flessibili: adatta le porzioni alle tue esigenze, alla fame e agli ingredienti disponibili. Le calorie riportate nella grafica di copertina sono **indicative** e possono variare in base alle marche e ai condimenti.

Come usare questa guida

Scegli l'insalata del giorno, prepara in anticipo soltanto le basi che ti servono e aggiungi al momento gli ingredienti freschi. Non conservare per un'intera settimana tutti i piatti già pronti: congela le basi adatte o cucina nuovamente a metà settimana.

LUNEDÌ · Zucca arrosto, ceci, spinacino e feta

Da servire: Tiepida · Ingredienti per una persona

Zucca pulita	180 g
Ceci cotti e scolati	100 g
Spinacino	50 g
Feta	50 g
Noci	15 g
Olio extravergine	10 g

Preparazione

Taglia la zucca a cubetti, condisci con parte dell'olio e cuoci a 200 °C per circa 25 minuti, finché morbida. Scalda i ceci, uniscili allo spinacino e alla zucca tiepida. Completa con feta sbriciolata, noci e olio rimanente.

Il trucco LavaScappa

Cuoci una teglia di zucca in più: la userai anche come contorno.

Tempo: circa 10–35 minuti, a seconda delle basi già pronte.

MARTEDÌ · Finocchi, arance, olive e tonno

Da servire: Fresca · Ingredienti per una persona

Finocchio	180 g
Arancia	150 g
Tonno al naturale sgocciolato	100 g
Olive	25 g
Pane integrale	70 g
Olio extravergine	10 g

Preparazione

Affetta il finocchio molto sottile, pela l'arancia al vivo e tagliala a pezzi. Aggiungi tonno e olive, condisci con olio e pepe. Accompagna con pane tostato.

Il trucco LavaScappa

Conserva il finocchio già lavato; taglialo poco prima di servire.

Tempo: circa 10–35 minuti, a seconda delle basi già pronte.

MERCOLEDÌ · Lenticchie tiepide, carote e uova

Da servire: Tiepida · Ingredienti per una persona

Lenticchie cotte e scolate	160 g
Carote	180 g
Uova	2 pz
Pane	40 g
Olio extravergine	10 g
Prezzemolo	5 g

Preparazione

Arrostisci le carote a bastoncini con poco olio a 200 °C per 20–25 minuti. Cuoci le uova fino al grado desiderato; per la conservazione in anticipo preferisci uova sode. Scalda le lenticchie, unisci carote e prezzemolo, completa con le uova e il pane.

Il trucco LavaScappa

Lenticchie in barattolo ben risciacquate riducono il tempo di preparazione.

Tempo: circa 10–35 minuti, a seconda delle basi già pronte.

GIOVEDÌ · Cavolo rosso, mela, pollo e mandorle

Da servire: Tiepida o fresca · Ingredienti per una persona

Cavolo rosso	150 g
Mela	130 g
Petto di pollo cotto	120 g
Mandorle	20 g
Yogurt bianco naturale	60 g
Pane	50 g
Olio extravergine	5 g

Preparazione

Taglia finemente il cavolo e la mela. Unisci il pollo cotto a striscioline, tiepido oppure freddo. Mescola yogurt con un cucchiaino di senape, se gradita, e unisci mandorle e olio. Servi con pane.

Il trucco LavaScappa

Cuoci il pollo in anticipo e conservalo ben refrigerato.

Tempo: circa 10–35 minuti, a seconda delle basi già pronte.

VENERDÌ · Patate tiepide, fagiolini, tonno e uova

Da servire: Tiepida · Ingredienti per una persona

Patate	230 g
Fagiolini	150 g
Tonno al naturale sgocciolato	90 g
Uovo	1 pz
Olive	20 g
Olio extravergine	10 g

Preparazione

Lessa patate e fagiolini fino a cottura, quindi scola. Prepara un uovo sodo. Unisci patate e fagiolini tiepidi con tonno, olive e uovo a spicchi; condisci con olio e prezzemolo.

Il trucco LavaScappa

Patate e fagiolini possono essere preparati il giorno precedente e refrigerati.

Tempo: circa 10–35 minuti, a seconda delle basi già pronte.

SABATO · Orzo caldo, funghi, spinaci e parmigiano

Da servire: Calda · Ingredienti per una persona

Orzo perlato secco	75 g
Funghi	180 g
Spinaci	100 g
Parmigiano	30 g
Noci	15 g
Olio extravergine	10 g

Preparazione

Cuoci l'orzo seguendo la confezione. Salta i funghi in padella con olio, aggiungi gli spinaci e lasciali appassire. Mescola con l'orzo caldo, aggiungi parmigiano a scaglie e noci.

Il trucco LavaScappa

Cuoci una porzione extra di orzo e raffreddala rapidamente per un altro pasto.

Tempo: circa 10–35 minuti, a seconda delle basi già pronte.

DOMENICA · Cavolfiore arrosto, pollo, melagrana e yogurt

Da servire: Tiepida · Ingredienti per una persona

Cavolfiore	250 g
Petto di pollo cotto	130 g
Melagrana, chicchi	70 g
Yogurt bianco naturale	80 g
Pane	60 g
Olio extravergine	10 g

Preparazione

Dividi il cavolfiore in cimette, condisci con olio e paprika dolce e arrostitisci a 200 °C per 25–30 minuti. Aggiungi pollo cotto e ben caldo, chicchi di melagrana e salsa di yogurt con erbe aromatiche. Servi con pane.

Il trucco LavaScappa

Arrostisci più cavolfiore: è ottimo anche come contorno.

Tempo: circa 10–35 minuti, a seconda delle basi già pronte.

Lista della spesa settimanale

Per una persona · Quantità orientative per tutte e sette le ricette

Verdure e frutta

Zucca 180 g; spinacino 50 g; finocchio 180 g; arancia 150 g; carote 180 g; cavolo rosso 150 g; mela 130 g; patate 230 g; fagiolini 150 g; funghi 180 g; spinaci 100 g; cavolfiore 250 g; melagrana 70 g; prezzemolo ed erbe.

Proteine e latticini

Ceci cotti 100 g; lenticchie cotte 160 g; tonno al naturale sgocciolato 190 g; pollo cotto 250 g; 3 uova; feta 50 g; parmigiano 30 g; yogurt bianco 140 g.

Cereali, frutta secca e condimenti

Pane circa 220 g; orzo perlato 75 g; noci 30 g; mandorle 20 g; olive 45 g; olio extravergine circa 65 g; senape facoltativa; paprika, pepe e spezie a piacere.

Checklist: preparazioni intelligenti

- Controllo dispensa e frigorifero prima della spesa
- Lavo le verdure e preparo contenitori puliti
- Arrostitisco zucca e carote per i primi giorni
- Cuocio le lenticchie o uso quelle già cotte
- Preparo solo il pollo che userò a breve e lo conservo in frigorifero
- Conservo separati condimenti, frutta e ingredienti croccanti
- A metà settimana preparo patate, fagiolini, orzo e cavolfiore
- Congelo le basi adatte che non consumerò presto

Conservazione: raffredda rapidamente i cibi cotti e mettili in frigorifero entro 2 ore; mantieni il frigorifero a 4 °C o meno. Consuma i piatti cotti refrigerati generalmente entro 3–4 giorni, riscaldandoli accuratamente quando previsto. Per una settimana intera, prepara in due sessioni o congela le basi adatte.

LavaScappa · Casa più semplice, vita più leggera · www.lavascappa.com