

YOGA SGONFIA PANCIA E RICETTE PER UN INTESTINO FELICE

Melarossa

Céréal

CÉRÉAL

Céréal è un marchio che affonda le sue radici in una storia di amore e dedizione per l'alimentazione sana e naturale.
Tutto ebbe inizio nel 1934, quando il signore e la signora Bomel, proprietari di un mulino, decisero di utilizzare farine integrali, convinti che la natura offrisse preziose risorse per l'alimentazione umana. Questa intuizione li portò a sviluppare prodotti a base di farina integrale destinati all'alimentazione infantile, riscuotendo un immediato successo.

Oggi, Céréal continua a perseguire la missione originaria: offrire alimenti che riflettano valori di qualità, benessere e sostenibilità. La selezione accurata delle materie prime è al centro di questa filosofia. L'azienda si impegna a utilizzare cacao certificato Rainforest Alliance, un'organizzazione internazionale che promuove pratiche agricole sostenibili e il miglioramento delle condizioni di vita delle comunità agricole. Inoltre, Céréal privilegia l'uso di uova provenienti da allevamenti all'aria aperta, garantendo così il benessere animale e offrendo prodotti più sostenibili dal punto di vista sociale.

L'attenzione per l'ambiente è un altro pilastro fondamentale per Céréal. L'azienda adotta una politica di responsabilità sociale che abbraccia il rispetto per il pianeta, i diritti umani e condizioni di lavoro eque. È un impegno che si traduce in una costante ricerca di ingredienti di alta qualità, coltivati secondo pratiche sostenibili e controllate in tutte le fasi della lavorazione.

La linea Bio di Céréal rappresenta l'espressione concreta di questa filosofia. Si tratta di una gamma di prodotti realizzati con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, controllata e certificata, pensata per chi sceglie prodotti di alta qualità, appetitosi e con materie prime selezionate. Questa attenzione alla qualità e alla sostenibilità si riflette anche nella scelta di eliminare l'olio di palma dalla maggior parte dei prodotti, sostituendolo con alternative più rispettose dell'ambiente e della salute.

Céréal si basa su una tradizione centenaria, fondata sulla convinzione che la natura offra tutto il necessario per un'alimentazione sana e gustosa. Attraverso la selezione di materie prime di alta qualità, l'adozione di pratiche sostenibili e il rispetto per l'ambiente e il benessere animale, Céréal continua a offrire prodotti che uniscono bontà e benessere, in linea con i valori che hanno ispirato i suoi fondatori.

MELAROSSA

Melarossa nasce nei primi anni 2000 dall'iniziativa di un gruppo di esperti in comunicazione, informatica e nutrizione, uniti da una convinzione profonda: alimentazione, stile di vita e salute sono legati tra loro in modo indissolubile. La missione di Melarossa è proprio questa, aiutare ogni persona a prendersi cura di sé, educando a uno stile di vita sano e promuovendo la consapevolezza di quanto il cibo possa fare la differenza per il nostro benessere.

In un Paese dove quasi il 60% delle persone è in sovrappeso e oltre il 40% non pratica attività fisica, Melarossa vuole essere un punto di riferimento, una guida affidabile per chi desidera adottare abitudini alimentari equilibrate e uno stile di vita più attivo.
Attraverso il suo portale, Melarossa offre informazioni chiare e fruibili su patologie, prevenzione, riconoscimento dei sintomi e ma anche su nutrizione, fitness, bellezza e ricette salutari e gustose.

Melarossa si ispira ai principi della dieta mediterranea e della piramide alimentare, proponendo modelli di alimentazione corretta che si adattano alla vita di ciascuno di noi. Sottolinea l'importanza di un approccio salutistico per il raggiungimento del peso forma, contrastando le diete estreme e squilibrate, prive di fondamento scientifico, e promuovendo invece un percorso che rispetti il nostro corpo: una riduzione calorica sensata, che non privi ma nutra, e un apporto equilibrato di tutti i nutrienti.

Melarossa crede fermamente che non esistano scorciatoie quando si tratta di salute e benessere. Per perdere peso in modo sano e duraturo serve un approccio che sia fatto di equilibrio, di ascolto del proprio corpo, e di impegno. Attraverso una dieta ipocalorica corretta, che fornisce al nostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno nelle giuste proporzioni, e un incoraggiamento costante all'attività fisica regolare, Melarossa vuole aiutare tutte e tutti a trovare una nuova consapevolezza alimentare, per poter mantenere nel tempo i risultati raggiunti.

Insomma, Melarossa è al fianco di chiunque voglia migliorare la propria salute, lungo tutto l'arco della vita, un'alleata preziosa per chi desidera uno stile di vita sano, basato su una corretta alimentazione e attività fisica costante, giorno dopo giorno.



INDICE

YOGA
Posizioni

Filosofia e disclaimer	4
Sukhasana	5
Parivrtta Sukhasana	6
Marjariasana	7
Parivrtta Balasana	8
Balasana	9
Bhujangasana	10
Adho Mukha Svanasana	11
Utkatasana	12
Virabhadrasana 1	13
Virabhadrasana 2	14
Navasana	15
Vriksasana	16
Prasarita Padottanasana	17
Parivrtta Anjaneyasana	18
Shalabhasana	19
Dhanurasana	20
Marichyasana	21
Setu Bandhasana	22
Ushtrasana	23
Virasana	24
Apanasana	25
Viparita Karani	26
Shavasana	27
Sukhasana	28

RICETTE DI MELAROSSA E CÉRÉAL
Le migliori ricette per il benessere intestinale

Porridge con crusca d'avena e mele	30
Pumpkin breakfast bowl	31
Yogurt bowl	32
Crêpes senza lattosio	33
Frappuccino	34
Cannelloni vegetariani	35
Crostini di segale con crema di tofu	36
Lasagnette di pane azzimo	37
Pizza di pane senza glutine	38
Quinoa con verdure	39
Smørrebrød	40
Torta salata con pane azzimo	41
Torta salata con ratatouille	42
Torta salata di crusca con zucchine	43
Verdure gratinate croccanti	44
Portobello burger	45
Maionese vegana con chips di patate dolci	46
Brownies	47
Cake pops	48
Cheesecake allo yogurt con frollini senza glutine e frutta secca	49
Cheesecake cocco e mango	50
Ciambelle senza glutine	51
Dolce alle rose	52
Gelato al cocco	53
Tartufini al limone e cioccolato bianco	54
Torta alle prugne con crusca	55
Torta della nonna senza lattosio	56

FILOSOFIA DELLO YOGA

Lo Yoga è una pratica antichissima, nata in India circa 5 mila anni fa. Il termine della radice sanscrita deriva da Yuj che indica l'unione fisica e spirituale: corpo e mente, immobilità e movimento, con lo scopo di riportare gli elementi in equilibrio.

Sono tantissimi gli studi che confermano che le posizioni (Asana) e la meditazione aumentano l'efficienza del sistema cardiovascolare, rallentano e rendono più profonda la respirazione, abbassano la pressione, riducono l'ansia e migliorano la digestione.

Praticare lo Yoga tutti i giorni può anche aiutare ad alleviare la pancia gonfia e a ridurre i disagi causati dalla cattiva digestione, ritrovando una pancia piatta, grazie a posizioni e tecniche di respirazione che stimolano la digestione.

Le Asana proposte da Melarossa e Céréal sono delle alleate per ridurre il gonfiore addominale perché nella pratica si contrae la pancia ad ogni espirazione, eseguendo un massaggio naturale che rilassa la zona addominale.

Lo Yoga fa bene a tutte le età. Le posizioni proposte in questo ebook sono tutte semplici e si possono fare tranquillamente a casa sperimentando i benefici già dalla prima seduta.

DISCLAIMER

Un allenamento Yoga è un momento da dedicare a sé stessi. Srotola il tuo tappetino e concentrati su te stesso. Ritagliati del tempo da dedicare al tuo allenamento. I momenti migliori per praticare sono la mattina appena sveglio o la sera prima di cena. L'importante è che non sia dopo un pasto per non interferire con la digestione.

Una lezione deve sempre iniziare e concludersi con un esercizio di Pranayama per rilassare mente e corpo. Scegli la posizione che più ti rilassa, chiudi gli occhi, respira profondamente per 5 minuti.

Ricordati che nello Yoga, la respirazione ha un ruolo fondamentale poiché respiro, concentrazione e posizioni diventano tutt'uno.

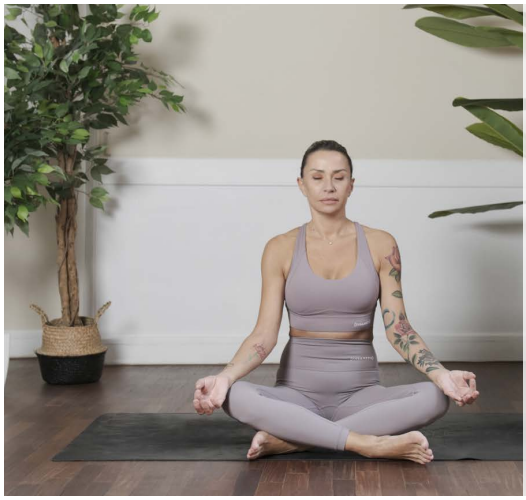
L'Asana è l'esperienza di mantenere una posizione senza muoverti, cioè quando tutte le parti del corpo sono posizionate bene con concentrazione, coscienza e intelligenza.

All'inizio della pratica, il mantenere alcune posizioni può risultare difficile e complicato. Ma non devi mai forzare un allungamento perché nello Yoga, è importante imparare a rispettare i limiti del tuo corpo, solo con la pratica migliorerai.

Se desideri mantenere più a lungo una posizione, devi utilizzare la respirazione e non la mente. Una posizione ben eseguita unisce il corpo, la mente, l'intelligenza e la coscienza.

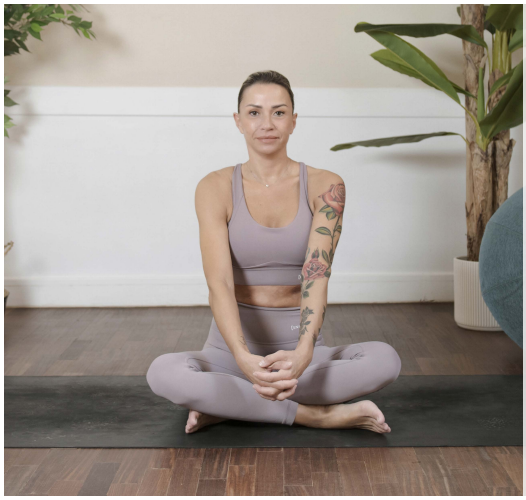
Usare un cuscino o altri supporti è una pratica comune e utile nello Yoga, soprattutto per chi ha problemi alle articolazioni.

SUKHASANA
O POSIZIONE FACILE CON ALLUNGAMENTO



Step 01

Siediti sul tappetino, gambe incrociate.
Bilancia il peso su entrambi gli ischi. Espira e spingi gli ischi verso terra, inspira e allunga la colonna, il collo e la testa verso l'alto come se volessi toccare il cielo.
Poggia le mani sulle cosce o le ginocchia, rilassa le spalle.
Porta l'attenzione al tuo respiro, espira ed inspira con il naso.



Step 02

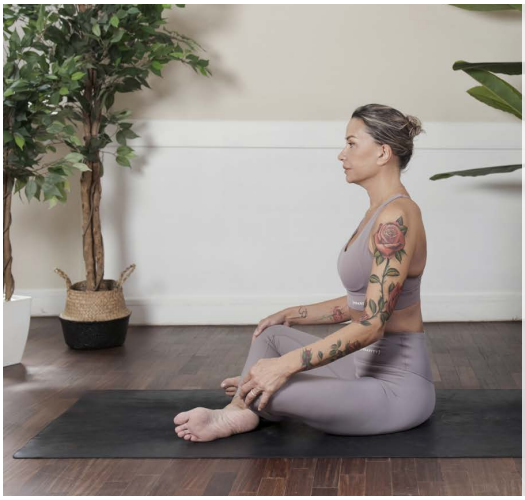
Mantenendo la posizione, porta le mani davanti a te, incrocia le dita. Allunga le braccia, le spalle, il collo.
Mantieni l'attenzione sull'addome, attivo, spingi la pancia in dentro risucchiando l'ombelico verso la colonna.



Step 03

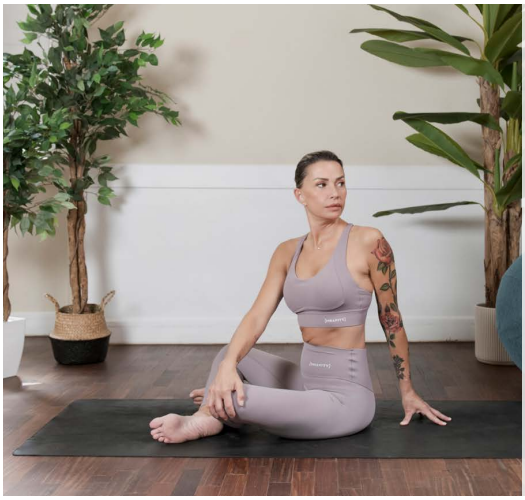
Inspira e porta le braccia sopra la testa, allungati bene verso l'alto, alza le spalle verso le orecchie, espira e rilassa le spalle. Ripeti 4 o 5 volte mantenendo l'attenzione sul respiro.

PARIVRTTA SUKHASANA O POSIZIONE FACILE CON TORSIONE



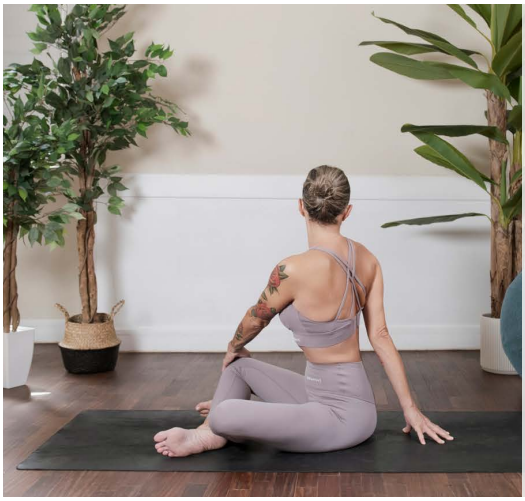
Step 01

Seduta in Sukhasana sul tappetino, gambe incrociate, porta le mani sulle ginocchia. Espira ed inspira con il naso mantenendo l'attenzione al tuo respiro per 3 o 5 cicli completi. Il tuo ombelico si muove al ritmo del tuo respiro, stai massaggiando il tuo addome.



Step 02

Inspira e allunga le braccia verso l'alto, allunga la colonna vertebrale, senti lo spazio fra le vertebre. Espira, ruota il busto, poggia la mano destra sul ginocchio sinistro e la mano sinistra dietro al busto. Esegui una torsione del busto verso sinistra. Gira la testa mentre fai la torsione e vai a guardare dietro la spalla sinistra oppure guarda frontalmente se senti tensioni nel collo.



Step 03

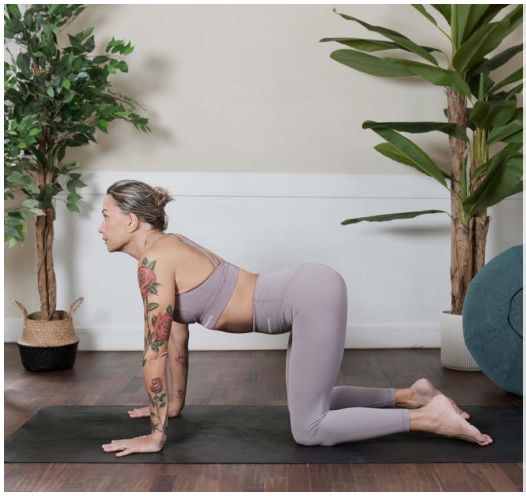
Mantieni la posizione per 3 o 5 cicli di respiro per poi tornare al centro e ripetere la torsione dall'altro lato.

MARJARIASANA O POSIZIONE DEL GATTO



Step 01

Inizia in quadrupedia, con i polsi allineati sotto le spalle e le ginocchia sotto le anche. Mantieni la colonna vertebrale in posizione neutra, addominali attivi, ombelico verso la colonna. Allinea il collo con la colonna vertebrale, in modo da allungarlo e mantenere il tratto cervicale in linea con il resto della colonna.



Step 02

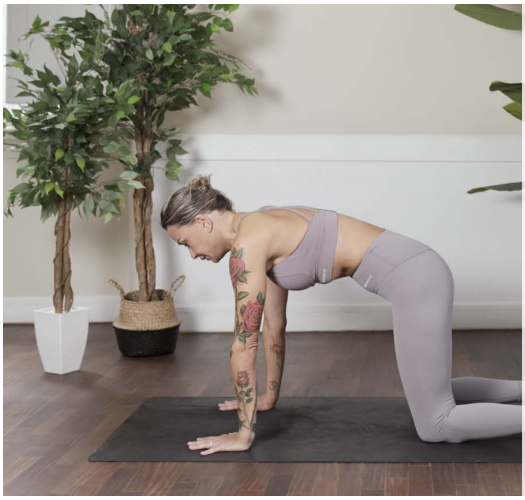
Passa nella posizione della mucca: inspira, srotola la colonna vertebra dopo vertebra partendo dall'osso sacro verso il collo, inarca la schiena portando lo sguardo verso il centro delle sopracciglia, leggermente oltre la linea d'orizzonte. Attiva glutei e addome e inarca più che puoi.



Step 03

Torna nella posizione del gatto: espira, inarca la schiena partendo dal sacro, vai a guardare l'ombelico. Porta l'ombelico verso la colonna, spingi il pavimento con le mani.
Alterna i due movimenti al ritmo del tuo respiro: inspira mucca, espira gatto.
Ripeti questa sequenza per 5-10 cicli di respiro, mantenendo un movimento fluido.

PARIVRTTA BALASANA O POSIZIONE DEL BAMBINO RUOTATO



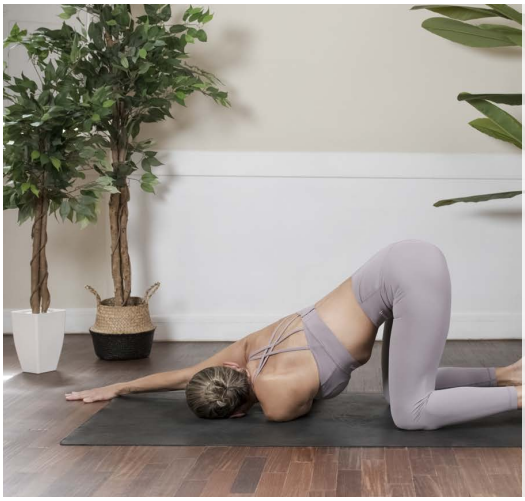
Step 01

Posizionati in quadrupedia, attiva bene l'addome.
Fai una retroversione del bacino portando il pube verso il petto e allungando la zona lombare.



Step 02

Inspira, ed espirando poggia la testa a terra allungando il braccio destro sotto il busto.
Se possibile la guancia destra tocca terra altrimenti utilizza un cuscino.
E' importante che il bacino rimanga sopra le ginocchia, l'ombelico rimanga attivo e la schiena allineata.



Step 03

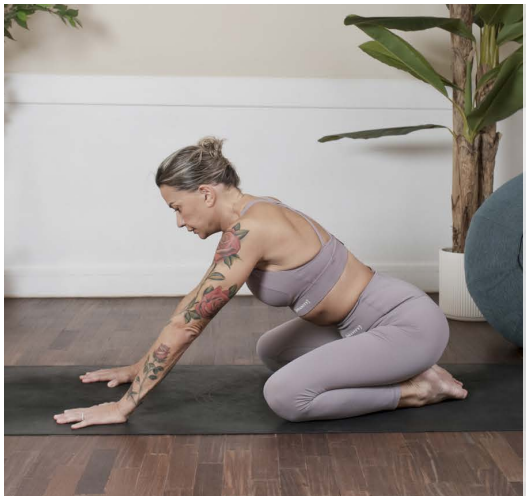
Ripeti dall'altro lato.
E' importante che la colonna sia lunga e allineata. Rimani nella posizione per ogni lato dai 3 ai 5 respiri. Inspira ed espira cercando di sentire il movimento in torsione dell'addome.

BALASANA
O POSIZIONE DEL BAMBINO



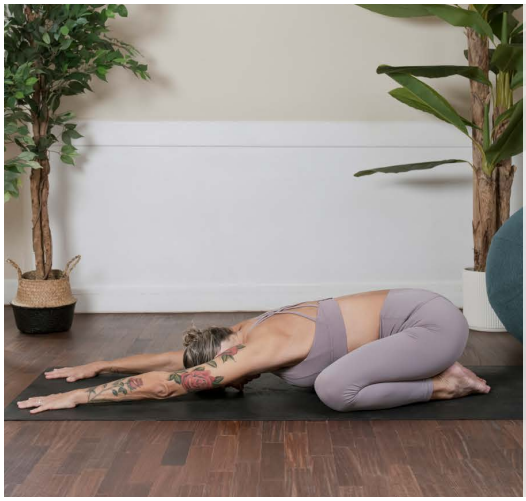
Step 01

Inizia in quadrupedia sul tappetino, mani sotto le spalle, ginocchia sotto le anche. Attiva l'addome, la schiena è in posizione neutra. Respira tranquillamente e profondamente.



Step 02

Inspira, ed espirando divarica leggermente le ginocchia (alla larghezza del busto) e congiungi gli alluci. Spingi le mani a terra e scivola verso l'indietro per spostare il bacino verso i talloni, cercando di avvicinare il più possibile i glutei ai talloni. Se possibile siediti sui talloni. Mantieni l'addome attivo e lo sguardo lungo verso terra. Respira profondamente per 3 o 4 cicli di respiro e rilassati in questa posizione.



Step 03

Inspira, ed espirando, allunga le braccia davanti a te, cammina con i polpastrelli e cerca la massima estensione della colonna. La fronte poggia a terra, o su un cuscino. Sguardo verso terra e rilassa il collo. Respira profondamente e senti il respiro nell'addome, nella gabbia toracica e fra le scapole: inspira e allarga le scapole, espira e abbandona lo sterno verso terra. Mantieni per 4 o 5 cicli di respiro, rilassandoti nella posizione.

BHUJANGASANA O POSIZIONE DEL COBRA



Step 01

Sdraiati a pancia in giù sul tappetino con la fronte a terra, le gambe distese divaricate alla larghezza del bacino. Inspira e appoggia i palmi delle mani a terra all'altezza del petto con i gomiti piegati. Inizia ad attivare addome e glutei.



Step 02

Inspira e spingi le mani a terra. Solleva il petto con precauzione, srotola le spalle indietro, spingi il petto in avanti e guarda fra le sopracciglia, leggermente oltre la linea d'orizzonte; mantieni i gomiti leggermente piegati in un "baby cobra".
Concentrati sul respiro (4 o 5 respiri) cercando di mantenere tutte le azioni precedenti.



Step 03

Inspira facendo attenzione a proteggere la zona lombare. Attivando glutei e addominali prova piano piano a distendere le braccia. Spingi sulle mani ed estendi la schiena, sempre nei limiti delle tue capacità, portando le braccia distese, sguardo frontale, spalle rilassate, glutei e addominali attivi.
Se vuoi e trovi conforto, puoi lasciar andare la testa indietro.
Concentrati sul respiro (4 o 5 respiri) cercando di mantenere tutte le azioni precedenti.

ADHO MUKHA SVANASANA
O POSIZIONE DEL CANE A TESTA IN GIÙ



Step 01

In quadrupedia sul tappetino, le mani sotto le spalle e le ginocchia sotto i fianchi, braccia e gambe divaricate alla larghezza dei fianchi.
I piedi sono flessi.



Step 02

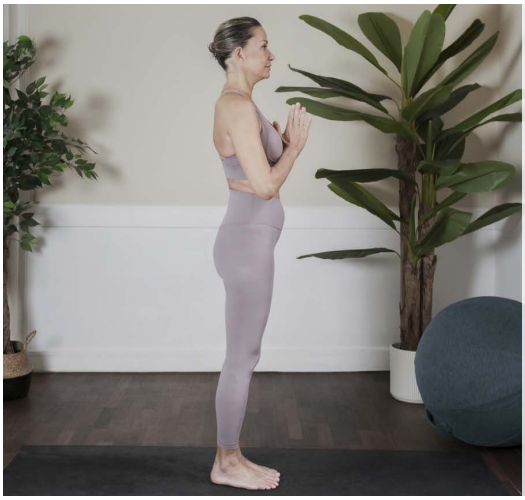
Espirando, solleva le ginocchia qualche centimetro dal tappetino, attiva l'addome e avvicina il busto alle cosce fino a toccarle, le ginocchia sono ancora piegate.
Spingi con le mani, porta il busto indietro, la testa fra le braccia, le orecchie lungo i bicipiti.
Le mani non si muovono.



Step 03

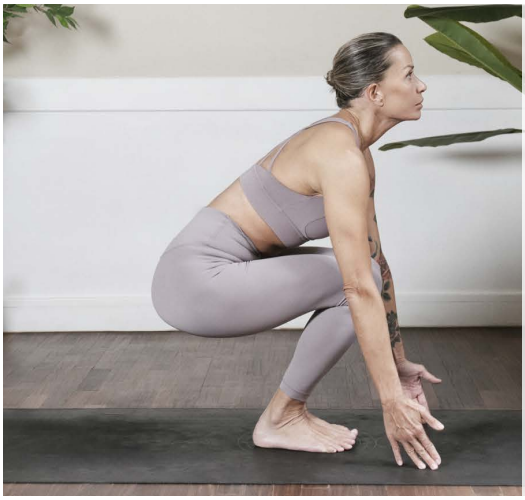
Espira, distendi le gambe sollevando il bacino verso l'alto cercando di distendere al massimo le gambe.
Inspira ed espirando prova a poggiare i talloni a terra e a spingerli a terra.

UTKATASANA O POSIZIONE DELLA SEDIA



Step 01

Posizionati sulla parte anteriore del tuo tappetino nella posizione della montagna, immobile in piedi. Piedi paralleli, guarda davanti a te.



Step 02

Inspira profondamente ed espirando piega le ginocchia e sfiora il pavimento con le mani.



Step 03

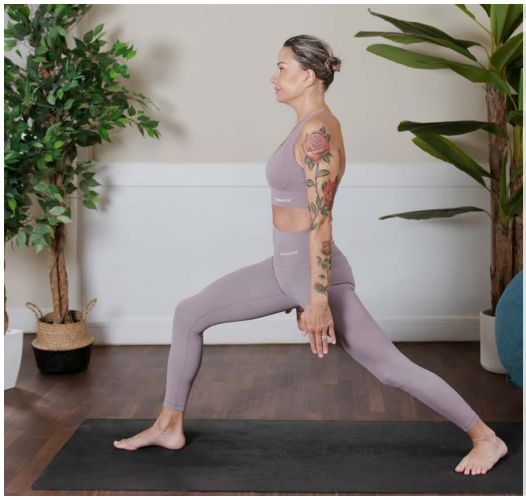
Con la stessa inspirazione allunga le braccia davanti a te. Le braccia sono forti, lo sguardo è tra le mani.
Espira, radica la postura spingendo i piedi sul pavimento.
Attiva l'addome, non inarcare la schiena, il coccige verso il pavimento. Rimani dai 3 ai 5 respiri.

VIRABHADRASANA 1
O POSIZIONE DEL GUERRIERO 1



Step 01

Gambe divaricate ad almeno un metro di distanza (il passo è largo) tieni le braccia lungo il busto, spingi i piedi sul pavimento, attiva le gambe e l'addome. Ruota le spalle indietro, sterno su, sguardo frontale.
Respira sempre con il naso, lentamente e profondamente.



Step 02

Ruota il piede destro a 90° e il sinistro a 45°, ruota il bacino verso destra allineandolo con le gambe e piega il ginocchio destro perpendicolare alla caviglia. Attiva la gamba sinistra spingendo bene l'esterno del piede sinistro a terra. Non inarcare la schiena, attiva l'addome e il coccige verso a terra.



Step 03

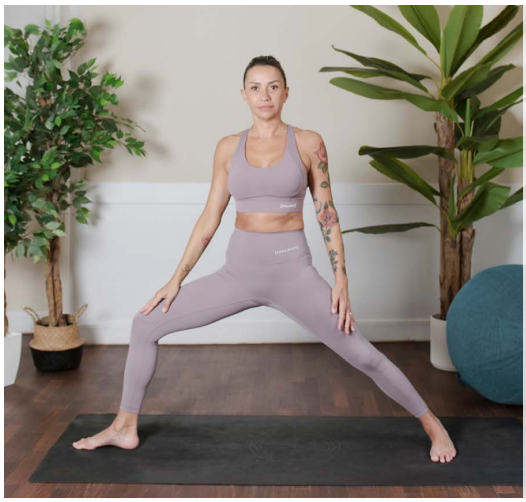
Inspira, alza le braccia sopra la testa, i palmi si guardano, lo sguardo è frontale.

VIRABHADRASANA 2
O POSIZIONE DEL GUERRIERO 2



Step 01

Gambe divaricate ad almeno un metro di distanza (il passo è largo) tieni le braccia lungo il busto, spingi i piedi sul pavimento, attiva le gambe e l'addome. Ruota le spalle indietro, sterno su, sguardo frontale.
Respira sempre con il naso lentamente e profondamente.



Step 02

Un piede a 90° e l'altro a 45° circa. I talloni sono allineati su una linea immaginaria. Spingi l'esterno del piede sinistro. Attiva l'addome, attenzione a non inarcare la schiena.



Step 03

Distendi le braccia all'altezza delle spalle e guarda la mano davanti.
Mantieni una posizione forte, utilizzando l'appoggio dei piedi a terra, la forza nelle braccia e la determinazione nello sguardo.

NAVASANA
O POSIZIONE DELLA BARCA



Step 01

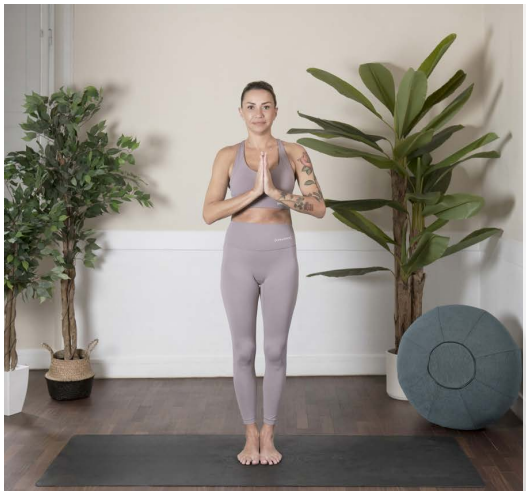
Siediti sul tappetino e dondola a destra e sinistra per radicare bene gli ischi e trovare equilibrio su di essi.
Piega le gambe e poggia i pedi uniti sul pavimento.
Porta le mani dietro le ginocchia, la colonna è lunga, ruota le spalle verso il basso, sterno su.



Step 02

Inspira e solleva i piedi cercando di creare un angolo di 90° con le gambe che rimangono unite.
Attiva l'addome, ombelico verso la colonna. Lo sguardo è rivolto ai piedi.
Ricordati di respirare, cerca di tenere la posizione per 5 respiri (o almeno 3).

VRIKSASANA
O POSIZIONE DELL'ALBERO



Step 01

Parti dalla posizione eretta, Samasthiti, con i piedi uniti e le mani in anjali mudra al centro del petto.
Attiva l'addome e cerca stabilità senza tensioni.



Step 02

Inspira, mantieni l'addome attivo e radica il piede sinistro a terra. Solleva lentamente il piede destro e poggialo sul polpaccio, attenzione ad evitare il ginocchio.
Fissa un punto davanti a te e cerca stabilità ed immobilità.
Puoi rimanere qui e respirare oppure...

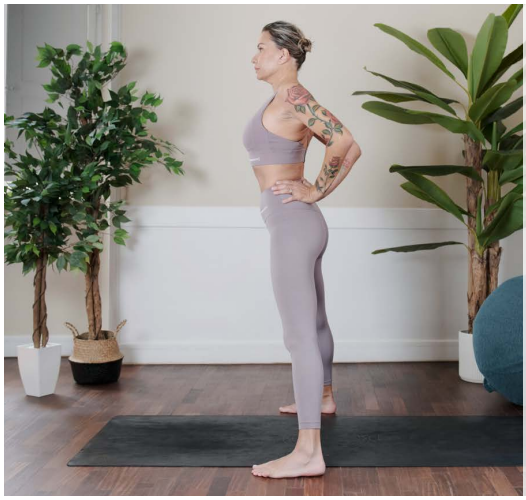


Step 03

...aiutandoti con la mano sinistra, aggancia la caviglia destra e porta il piede all'inguine. Fissa un punto davanti a te, inspira e porta le mani sopra la testa con le braccia tese.
Respira e cerca di mantenere la posizione dai 5 ai 10 respiri.

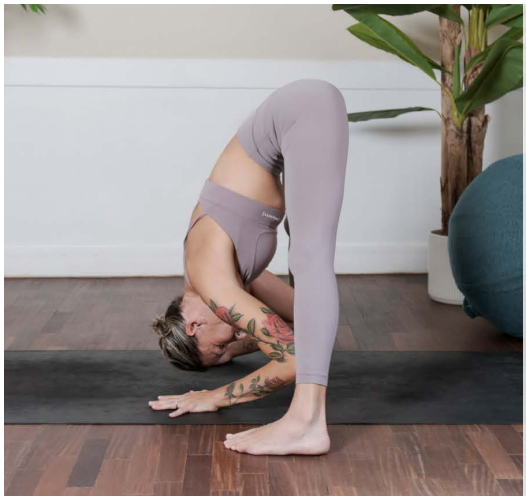
PRASARITA PADOTTANASANA

PIEGAMENTO IN AVANTI CON LE GAMBE DIVARICATE



Step 01

Divarica le gambe, il passo è lungo, la punta dei piedi rivolta verso l'interno, l'una verso l'altra.
Poggia le mani sui fianchi, avvicina i gomiti aprendo le spalle e il torace.
Inspira, guarda verso l'alto, alza lo sterno e inarca la schiena...



Step 02

...espira e abbandona il busto in avanti come se la testa volesse guardare i glutei, non toccare il pavimento.
Se possibile appoggia le mani a terra altrimenti sui polpacci o le caviglie.
Il peso è sulle dita dei piedi, i glutei vanno verso l'alto, non all'indietro.



Step 03

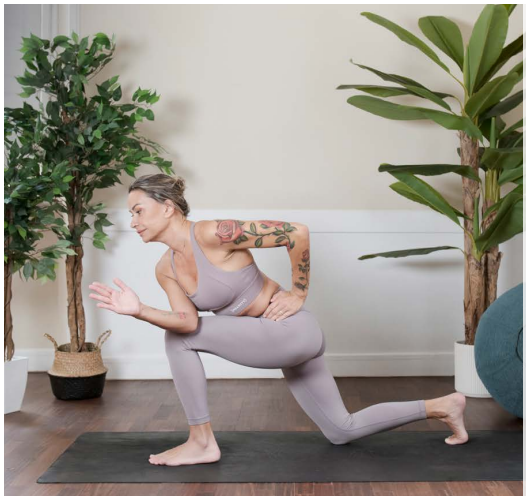
Ora, piega le gambe se necessario e poggia la mano destra al centro dei piedi, ruota il busto facendo attenzione a mantenere il bacino allineato; alza il braccio sinistro verso l'alto. Se non hai tensioni nella nuca vai a guardare la mano che sta su, altrimenti guarda a terra.
Mantieni la posizione da 3 a 5 respiri e cambia lentamente lato, espirando quando scendi ed inspirando quando sali.

PARIVRTTA ANJANEYASANA O POSIZIONE DELLA LUNA CRESCENTE



Step 01

Parti in quadrupedia; spingendo le mani contro il pavimento porta il piede sinistro accanto alla mano sinistra (addome attivo e schiena dritta). Spingi le mani a terra come se volessi allontanare il pavimento. Inspira e solleva le braccia verso l'alto, continua a mantenere l'addome attivo, lo sguardo è frontale.
Rimani da 3 a 5 respiri nella posizione.



Step 02

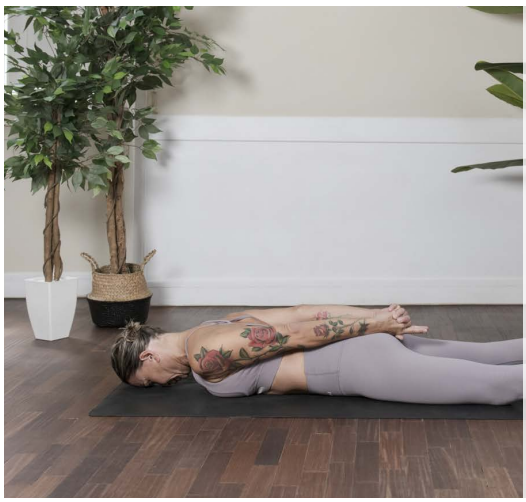
Posa la mano sinistra sul fianco sinistro.
Inspira, ed espirando porta il braccio destro all'esterno della gamba opposta, cercando di portare l'ascella più vicino possibile al ginocchio.
Piega il busto in avanti, insipirando allunga il più possibile la schiena, ruotando da destra verso sinistra.



Step 03

A questo punto congiungi le mani davanti al petto e spingendole tra loro ruota il busto e lo sguardo dietro la spalla sinistra.
Rimani da 3 a 5 respiri nella posizione.

SHALABHASANA O POSIZIONE DELLA LOCUSTA



Step 01

Parti dalla posizione prona. Unisci le mani dietro la schiena e mantieni i piedi in posizione parallela alla larghezza del bacino, collo del piede a terra.



Step 02

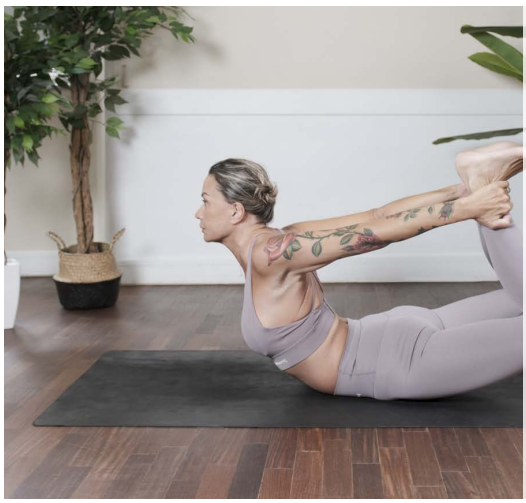
Inspira e solleva il busto tenendo il bacino a terra. Espirando, solleva leggermente le gambe e mantieni la posizione. Attiva l'addome, i glutei e i dorsali. Guarda davanti a te senza spezzare la posizione del collo.

DHANURASANA
O POSIZIONE DELL'ARCO



Step 01

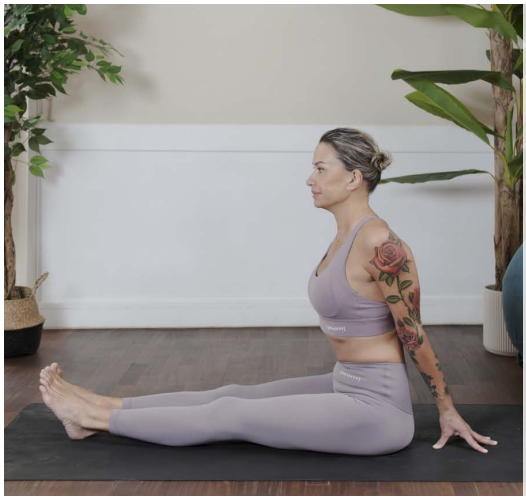
Sdraiati sul tappetino in posizione prona. Poggia la fronte sulle mani, divarica le ginocchia alla larghezza del tappetino.



Step 02

Inspira, fletti le ginocchia, aggancia le caviglie (puoi usare una cintura); espira e radica bene il pube a terra.
Inspira, alza i piedi verso l'alto e all'indietro, il busto si alza automaticamente.
Attiva addominali e glutei per proteggere la zona lombare.
Mantieni la posizione 5 respiri: quando inspiri attiva le gambe, quando espiri mantieni la postura.
Se riesci, dondola avanti e indietro facendo un massaggio all'addome.

MARICHYASANA O POSIZIONE DELLA TORSIONE



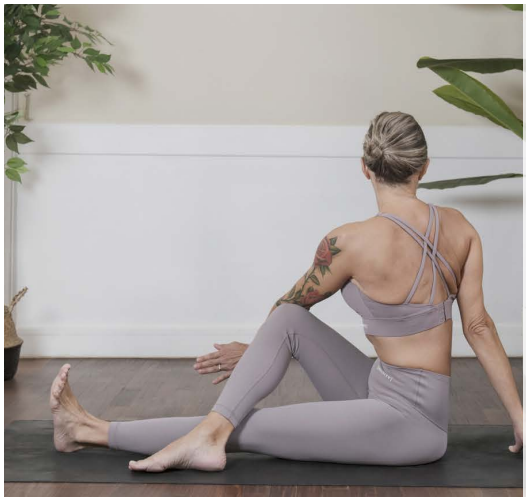
Step 01

Siediti a terra, gambe distese, piedi flessi attivi. Aiutati con le mani a terra per aggiustare la posizione e allungare bene la colonna: ischi ben radicati a terra, addome attivo, sterno su, collo lungo, colonna dritta e distesa.
Inspira, senti la colonna che si allunga, senti lo spazio fra le vertebre, espira, radica bene la seduta a terra.



Step 02

Inspira e piega il ginocchio sinistro, porta il piede sinistro all'esterno della gamba destra verso la coscia ma soprattutto all'altezza che ti consente di mantenere l'alluce a terra.
Inspira, alza il braccio destro, espira, ruota il busto e porta il braccio all'esterno della gamba piegata mentre l'altro braccio va dietro la schiena.
Mantieni la posizione 5 respiri, ad ogni inspirazione ti allunghi, ad ogni espirazione l'ombelico va verso la colonna e la rotazione diverta più intensa.



Step 03

Ripeti la stessa posizione nella direzione opposta.

SETU BANDHASANA O POSIZIONE DEL PONTE



Step 01

In posizione supina con le ginocchia piegate alla larghezza del bacino, poggia fermamente i piedi a terra alla larghezza delle ginocchia con i talloni sotto le ginocchia.
Gli addominali sono attivi e l'ombelico a terra con gli ischi verso i talloni (retroversione del bacino).
Poggia le mani sulle cosce e inspirando inizia ad alzare le cosce, le ginocchia vanno leggermente in avanti.



Step 02

Poggia le mani sull'addome, inspira e alza il bacino, addominali e glutei attivi.



Step 03

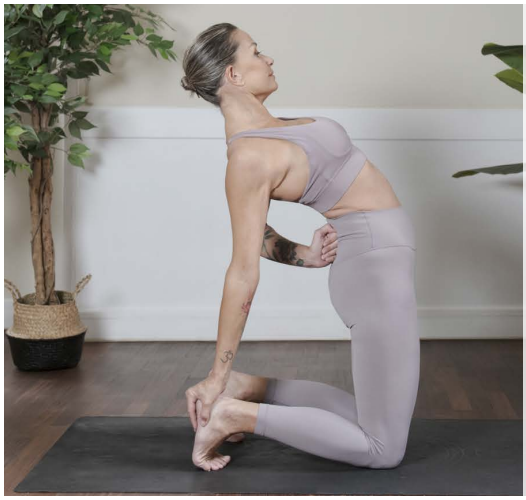
Infine, poggia le mani sullo sterno, scivola sulle spalle per alzare bene lo sterno che si avvicina al mento (non il contrario).
Le spalle sono aperte e poggiano a terra.
Distendi le braccia a terra sotto la schiena, incrocia le dita e forma un pugno che spingi sul pavimento.

USHTRASANA
O POSIZIONE DEL CAMMELLO



Step 01

Posizionati sulle ginocchia alla larghezza del bacino. I piedi sono flessi.
Forma due pugni con le mani e poggiali sul sacro. Spingi il sacro in avanti e verso il basso, fino a sentire la zona lombare che si allinea e che si allunga.
Il mento va in direzione dello sterno (verso l'ombelico).



Step 02

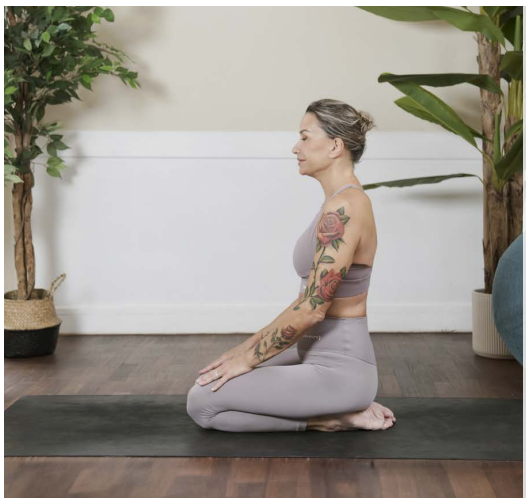
Inspira e con la mano destra cerca di toccare il tallone destro. Attenzione, proteggi la tua colonna con il pugno sinistro, con l'attivazione dell'addome e dei glutei.
Ora, se non senti fastidio nella zona lombare, afferra il tallone destro.
La testa non si deve muovere.



Step 03

Se ti senti a tuo agio, senza fastidi o dolori (nel caso sciogli subito la postura), inspira ed espirando spingi il pube in avanti, bacino e ginocchia devono essere allineati.
Espirando, prova ad abbandonare la testa indietro.
Esci dalla postura con molta cautela: 1) mento allo sterno, 2) pugni sul sacro 3) attiva l'addome, torna frontale 4) siediti sui talloni, gira il busto a destra poi a sinistra.
Se possibile ripeti 3 volte, 5 respiri.

VIRASANA
O POSIZIONE DELL'EROE



Step 01

Inginocchiati a terra e siediti sui talloni, il dorso e i piedi a terra, gli alluci uniti.
Mantieni la schiena dritta dal coccige alla punta della testa.
Poggia le mani sulle cosce o sulle ginocchia. Ruota le spalle indietro e apri il torace, mantieni spalle e viso rilassati.



Step 02

Chiudi gli occhi, poggia la fronte a terra e cerca di rilassare la mente, respiro dopo respiro.
Per evitare che l'immobilità diventi scomoda, puoi usare un cucino o un piccolo asciugamano arrotolato e posizionarlo sotto le ginocchia fra le cosce e i polpacci.
Oppure se senti fastidio nelle caviglie, posiziona il cucino sotto le tibia.
Resta nella posizione finché non avverti dolore.

APANASANA
O POSIZIONE DEL RILASCIO DEL VENTO



Step 01

Parti in posizione supina, abbraccia le ginocchia e avvicinale dolcemente verso il petto. Senti la parte bassa (lombare) della colonna che si allunga. Puoi dondola da un lato all'altro per massaggiare la schiena.
Respira tranquillamente.



Step 02

Inspira, avvicina bene il ginocchio sinistro al petto, espira e distendi la gamba destra a terra.
Rimani qualche respiro in questa posizione.



Step 03

Inspira e poggia la mano destra sulla gamba sinistra che lasci cadere verso destra, lo sguardo va a sinistra.
Respira e lascia che la gravità ti permetta di guadagnare spazio e rilassamento in particolare nella parte bassa della colonna.
Inspira, torna lentamente al centro e ripeti la sequenza dall'altro lato.

VIPARITA KARANI O POSIZIONE INVERTITA



Step 01

Sdraiati comodamente a terra, piega le ginocchia, allinea capo, collo e colonna.
Le spalle poggiate a terra, braccia lungo il busto con i palmi rivolti verso il basso.



Step 02

Solleva le gambe, ti puoi aiutare con le mani e portale distese a circa 90°.
Idealmente la posizione si effettua contro una parete con un cuscino sotto alla bassa schiena.

Cerca la comodità, il rilassamento.

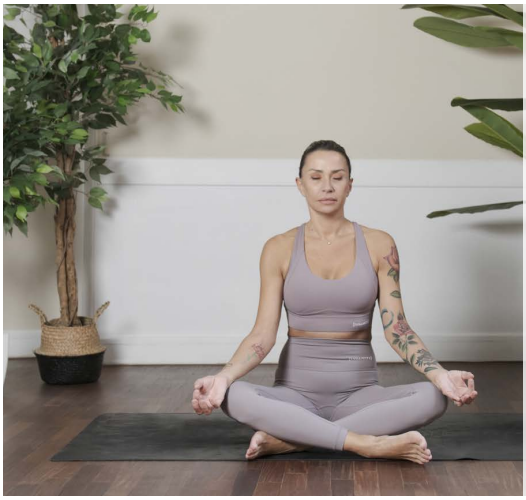
SHAVASANA
O POSIZIONE DEL CADAVERE



Step 01

Ogni pratica yoga si conclude con shavasana, rilassamento totale.
Sdraiati. Il palmo della mano destra sulla pancia e il palmo della mano sinistra sul torace. Allunga le gambe e lascia andare i piedi lateralmente. Ascolta il tuo respiro naturale. Trascorso un certo tempo (circa 5 minuti) inizia a muovere mani, piedi, testa, gambe. Girati sul fianco destro, rimani qualche respiro, quindi siediti in sukhasana per la meditazione finale.

SUKHASANA
O POSIZIONE SEMPLICE CON RINGRAZIAMENTO



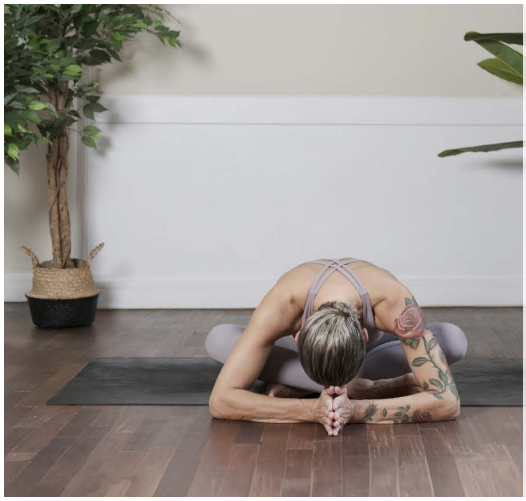
Step 01

Siediti in sukhasana, nella stessa posizione di partenza e porta l'attenzione al tuo respiro, alle sensazioni del tuo corpo e ai tuoi pensieri.
Il tuo respiro è tranquillo e naturale.



Step 02

Porta le mani in anjali mudra davanti al petto e la tua attenzione fra le sopracciglia, respira con la consapevolezza di ogni espirazione e di ogni inspirazione. Inclina la testa verso le mani.



Step 03

Inclina il busto verso il pavimento, ringrazia per la tua pratica. Ringrazia i tuoi maestri, te stessa, ogni cosa o persona che ti aiuta nel tuo percorso di crescita.

LE RICETTE DI MELAROSSA E CÉRÉAL

Le migliori ricette per il benessere intestinale

Colazione e spuntini sani

- Porridge con crusca d'avena e mele 30
- Pumpkin breakfast bowl 31
- Yogurt bowl 32
- Crêpes senza lattosio 33
- Frappuccino 34

Ricette salate e salse

- Cannelloni vegetariani 35
- Crostini di segale con crema di tofu 36
- Lasagnette di pane azzimo 37
- Pizza di pane senza glutine 38
- Quinoa con verdure 39
- Smørrebrød 40
- Torta salata con pane azzimo 41
- Torta salata con ratatouille 42
- Torta salata di crusca con zucchine 43
- Verdure gratinate croccanti 44
- Portobello burger 45
- Maionese vegana con chips di patate dolci 46

Dolci

- Brownies 47
- Cake pops 48
- Cheesecake allo yogurt con frollini senza glutine e frutta secca 49
- Cheesecake cocco e mango 50
- Ciambelle senza glutine 51
- Dolce alle rose 52
- Gelato al cocco 53
- Tartufini al limone e cioccolato bianco 54
- Torta alle prugne con crusca 55
- Torta della nonna senza lattosio 56



Ricette di Melarossa e Céréal

PORRIDGE CON CRUSCA D'AVENA E MELE

COLAZIONE | SENZA GLUTINE | RICCA DI FIBRE | BENESSERE DIGESTIVO

INGREDIENTI

PER 1 PORZIONE

Crusca di avena	50 g
Latte d'avena	150 ml
Mela	1
Frutti rossi misti	30 g
Mandorle laminate	20 g
Miele	1 cucchiaio
Sale	q.b.
Cannella	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Metti in cottura a fiamma media i cubetti di mela con mezzo cucchiaio di miele e un pizzico di cannella. Fai cuocere per 2-3 minuti.
2. Aggiungi l'avena con il latte d'avena, il sale e, se lo desideri, un cucchiaino di zucchero di canna.
3. Fai cuocere a fiamma bassa fino ad ottenere la consistenza desiderata (7-8 minuti).
4. A cottura ultimata, versa in un piatto a scodella, guarnisci con i frutti rossi, il miele restante e le lamine di mandorla.



Ricette di Melarossa e Céréal

PUMPKIN BREAKFAST BOWL

COLAZIONE | RICCA DI FIBRE

INGREDIENTI

PER 2 BOWL

Pain d'Epices Céréal	5 fette
Yogurt bianco o vegetale	250 ml
Zucca pulita e sbucciata	250 g
Olio di cocco	3 cucchiai
Zucchero integrale di cocco o di canna	2 cucchiai
Cannella in polvere	1 cucchiaino
Zenzero in polvere	1 cucchiaino
Anici stellati	3
Frutta essiccata per decorare	q.b.
Ribes rosso	q.b.
Miele	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Per prima cosa taglia a cubetti la zucca, condiscila in una ciotola con 2 cucchiai di olio di cocco, lo zucchero e le spezie, tritando un anice stellato e tenendo gli altri due interi.
2. Disponi la zucca condita su una teglia coperta di carta da forno e cuoci a 180° per 30 minuti.
3. Una volta cotta e raffreddata, frullala finemente in un mixer aggiungendo lo yogurt poco per volta, per un risultato omogeneo e cremoso. Conserva in frigo fino al momento di servire.
4. Taglia il Pain d'Epices a dadini e tostali in padella con l'olio di cocco rimasto.
5. Disponi la crema di zucca e yogurt nelle bowl, unisci i dadini caldi di Pain d'Epices, scaglie di cocco essiccato e ribes rosso a piacere. Decora con l'anice stellato e miele.



Ricette di Melarossa e Céréal

YOGURT BOWL

COLAZIONE | RICCA DI FIBRE

INGREDIENTI

PER 4 PORZIONI

Fiocchi d'avena	100 g
Lecinova Semi del Cuore Céréal	24 g
Cocco in scaglie	2 cucchiai
Datteri	2
Noci pecan	8
Olio di semi	2 cucchiai
Yogurt greco	250 g
Pesche	1 o 2

PROCEDIMENTO

1. Frulla i datteri con un po' d'acqua e aggiungili all'olio di semi, ai fiocchi d'avena, ai semi Lecinova Semi del cuore, alle noci e al cocco essiccato in scaglie. Mescola per amalgamare bene gli ingredienti umidi con quelli secchi. Con le mani, o usando una spatola, trasferisci e stendi il composto in una teglia foderata con carta da forno. Cuoci a 170°C per circa 15-20 minuti, controllando la doratura e mescolando di tanto in tanto. Una volta dorato, togli il composto dal forno, mescola e lascia raffreddare.

2. Nel frattempo, griglia le pesche su una piastra ben calda, dopo averle lavate e tagliate a spicchi, per 3-4 minuti per lato. Distribuisci lo yogurt greco nelle ciotole, aggiungi qualche cucchiaio di granola e completa con gli spicchi di pesca grigliata. Servi con una spolverata di Lecinova Semi del Cuore Céréal.



Ricette di Melarossa e Céréal

CRÊPES SENZA LATTOSIO

COLAZIONE | DESSERT | SENZA LATTOSIO

INGREDIENTI

PER 12 CRÊPES

Mandorla Drink Bio Céréal (latte di mandorla)	600 ml
Farina 00	100 g
Farina d'avena	100 g
Maizena	50 g
Uova	3
Olio extravergine d'oliva	3 cucchiaini
Sale iposodico (Novosal)	q.b

NOTE:
Una porzione è solitamente costituita da 2 crêpes di grandezza media a persona.

PROCEDIMENTO

1. Con l'aiuto di una frusta sbatti le uova in una ciotola capiente e aggiungi un pizzico di sale Novosal.

2. Aggiungi la farina 00 setacciata e mescola. Versa un po' di bevanda Mandorla Drink Bio e continua a mescolare con la frusta.

3. Unisci al composto la farina di avena e la maizena, setacciandole entrambe.

4. Aggiungi ancora la bevanda Mandorla Drink Bio un po' alla volta, lavorandola energicamente con la frusta.

5. Metti un pizzico di sale Novosal e i tre cucchiaini di olio EVO. Continua a lavorare l'impasto in modo energico per evitare che si formino grumi.

6. Fai riposare l'impasto in frigo per almeno un'ora.

7. Cuoci in una crepiera o in una padella antiaderente con bordo basso. Versa un mestolo di impasto al centro della padella ben calda e leggermente unta con olio EVO. Fai roteare la padella tenendola inclinata sul lato così da distribuire l'impasto su tutto il fondo in modo omogeneo.

8. Disponila nuovamente sul fuoco a fiamma media finché la cottura della crêpes ti permetterà di staccarla dal fondo. Girala e prosegui la cottura per qualche istante. Una volta pronta, farcisci a piacere.



Ricette di Melarossa e Céréal

FRAPPUCCINO

COLAZIONE | SPUNTINO | SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI | SENZA LATTOSIO

INGREDIENTI

PER 8 BICCHIERI

Biscotti Cuor di Nocciola	200 g
Cacao amaro in polvere	1 cucchiaio
Caffè	1 tazzina
Panna vegetale	400 ml
Nocciole sgusciate	40 g
Cioccolato fondente	40 g

PROCEDIMENTO

1. Per prima cosa frulla i biscotti con qualche cucchiaio di panna vegetale. Tienine da parte due interi per la decorazione.
2. Dividi il composto in due parti e nella prima, circa 1/3 del composto totale, aggiungi il cacao amaro e il caffè, mescolando con cura fino ad ottenere un composto fluido ma denso.
3. Nella seconda metà (i restanti 2/3) versa il resto della panna vegetale e mescola fino a ottenere un composto omogeneo ma più cremoso e fluido (nel caso dovesse servire unisci altra panna o bevanda vegetale).
4. Trita al coltello o in un mixer le nocciole e il cioccolato per ottenere una granella grossolana.
5. Monta ogni bicchierino con una parte di crema al caffè come base, poi una di crema alla panna, una parte di granella di nocciole al cioccolato, altra crema alla panna e granella per chiudere.
6. Decora con un biscotto intero.



Ricette di Melarossa e Céréal

CANNELLONI VEGETARIANI

PRIMI PIATTI | PIATTO UNICO | VEGETARIANA | RICCA DI FIBRE

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

PER LE LASAGNE	
Sfoglie di lasagne fresche	10
Mix di frutta a guscio	50 g
Sale iposodico (Novosal) q.b.	q.b.
Pepe q.b.	q.b.
PER IL RAGÙ DI LENTICCHIE	
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiai
Spicchio d'aglio opzionale	1
Cipolla bianca	1
Carota	1
Gambo di sedano	1
Lenticchie secche	200 g
Pomodori pelati	200 g
PER LA BESCIAMELLA VEGETALE	
Riso Mandorla Drink Bio	1 l
Olio di semi	80 ml
Farina 00	100 g
Sale iposodico (Novosal)	q.b.
Pepe	q.b.

NOTE:
Con le dosi che ti abbiamo indicato otterrai 20 piccoli cannelloni o 10 cannelloni grandi (se non dividi a metà la sfoglia d lasagna).

PROCEDIMENTO

1. Parti dal ragù vegetale, tagliando sedano, carota e cipolla a dadini piccoli.
2. Soffriggi con l'aglio (che puoi anche omettere) e 2 cucchiai di olio EVO.
3. Versa le lenticchie e tostale per qualche minuto, quindi unisci i pelati e abbassa la fiamma.
4. Cuoci per un'ora circa, aggiusta con poca acqua calda e Novosal all'occorrenza.
5. Nel frattempo, puoi preparare la besciamella vegetale, scaldando l'olio di semi in un pentolino. Togli dal fuoco e aggiungi la farina, mescolando con una frusta per sciogliere gli eventuali grumi.
6. Accendi nuovamente il fuoco, basso, per rendere il composto leggermente dorato, a questo punto versa a poco a poco il latte, un pizzico di pepe e una presa di sale, continuando a mescolare fino al bollore. Lascia raffreddare.
7. È il momento di preparare i cannelloni, tagliando la pasta fresca delle lasagne a metà. Adagia il ragù vegetale al centro.
8. Chiudi a cilindro esercitando una delicata pressione.
9. Un consiglio: lascia intiepidire qualche minuto in più il ragù di lenticchie... sarà tutto più semplice!
10. Accendi il forno a 180° e versa metà della besciamella sul fondo di una pirofila; disponi i cannelloni e copri con la besciamella avanzata e qualche cucchiaio di ragù vegetale.
11. Cuoci per 30 minuti fino a formare una deliziosa crosticina dorata. Decora con il mix di frutta secca tritata.



Ricette di Melarossa e Céréal

CROSTINI DI SEGALE CON CREMA DI TOFU

ANTIPASTI | RICCA DI FIBRE | VEGETARIANA

INGREDIENTI

PER 6 FETTE

Pane Segale Céréal Senza Lievito	6 fette
Tofu Céréal Bio	200 g
Salsa di soia	1 cucchiaio
Soia Cucina Light Céréal	2 cucchiai
Olio extra vergine d'oliva	2 cucchiai
Erba cipollina	q.b.
Timo	q.b.
Dragoncello	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Spicchio d'aglio	1
Pomodori secchi	4
Paprika	spolverata
Sale Novosal	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Disponi 6 fette di pane di segale su una piastra ben calda o tostale in una padella antiaderente facendole grigliare 4-5 minuti per lato.
2. Trita tutti gli odori.
3. Taglia a listarelle i pomodori secchi dopo averli ben scolati dall'olio, tamponandoli con la carta assorbente.
4. Unisci in un frullatore: il tofu, la salsa di soia e la Soia Cucina Light, aggiusta di sale con Novosal. Aggiungi lo spicchio d'aglio (piccolo) tagliato a metà e privato della parte centrale. Aggiungi dell'olio EVO per amalgamare.
5. Fai frullare il tutto a velocità media fino a ottenere un composto cremoso. Puoi aggiungere altra Soia Cucina Light se desideri un composto più morbido, un cucchiaio alla volta fino ad ottenere il risultato che desideri.
6. Trasferisci la crema di tofu in una ciotola capiente e aggiungi il dragoncello, il timo, l'erba cipollina e il prezzemolo precedentemente tritati e una spolverata di paprika. Mescola bene il tutto finchè il composto non risulti ben amalgamato.
7. Riempi una sac à poche con il composto.
8. Ricopri i crostoni che hai preparato in precedenza con una buona quantità di crema di tofu. Guarnisci i crostoni con una spolverata di erba cipollina, timo, dragoncello, prezzemolo e di paprika e con i pomodori secchi precedentemente tagliati a listarelle.
9. Completa i crostoni con un giro d'olio EVO.



Ricette di Melarossa e Céréal

LASAGNETTE DI PANE AZZIMO

PRIMI PIATTI | PIATTO UNICO | PANE | SENZA GLUTINE

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

Céréal Senza Lievito Pane Azzimo Integrale	10 fogli
Spinaci	500 g
Mozzarella	200 g
Ricotta	600 g
Soia cucina bio Céréal	200 ml
Sale iposodico (Novosal)	q.b.
Cipolla	1
Mandorle	q.b.
Uvetta	q.b.
Noce moscata	q.b.
Pepe nero macinato	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Metti in padella la cipolla tritata con un filo d'olio e fai un soffritto leggero. Aggiungi gli spinaci appena sbollentati. Aggiusta di sale e pepe e fai saltare qualche minuto.
2. A cottura quasi ultimata aggiungi l'uvetta e le mandorle e continua a cuocere qualche minuto. Togli dal fuoco e fai freddare.
3. Metti gli spinaci in una ciotola, aggiungi la ricotta mescolando bene. Poi ammolla il pane azzimo in acqua calda e fai asciugare leggermente.
4. Disponi nella teglia, precedentemente unta con della Soia cucina bio, uno strato di pane e farcisci con il composto spolverato con la mozzarella tritata e qualche cucchiaio di Soia cucina bio. Fai altri 2 strati e completa l'ultimo con il composto, la mozzarella e la Soia cucina bio.
5. Inforna a 180° per 35 minuti. Servi la lasagnetta ancora ben calda.



Ricette di Melarossa e Céréal

PIZZA DI PANE SENZA GLUTINE

PIATTO UNICO | SENZA GLUTINE | RICCA DI FIBRE | BENESSERE DIGESTIVO | VEGETARIANA

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

Pane integrale Céréal fibre e proteine	240 g
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiai
Pomodorini pelati	200 g
Mozzarella	200 g
Origano secco	q.b.
Sale iposodico (Novosal)	q.b.
Acqua	q.b.
Basilico	q.b.
Pepe nero macinato	facoltativo

PROCEDIMENTO

1. Per realizzare la pizza di pane senza glutine taglia a tocchetti irregolari le fette di pane integrale e frullale in un robot da cucina con poca acqua per volta, un filo di olio EVO e il sale, fino ad ottenere un composto compatto ma morbido.
2. Stendi il composto in una teglia rotonda (dai 20 ai 25 cm di diametro) ricoperta di carta da forno e unta con un filo di olio. Appiattisci con le dita lasciando, se vuoi, il cornicione un po' più alto.
3. Condisci i pomodorini pelati con l'olio, il sale e l'origano secco, mescolando con cura. Versa i pomodorini sulla pizza di pane e inforna a 200°, nella parte più bassa del forno per 15 minuti.
4. Trascorso questo tempo cospargi la tua pizza di pane con la mozzarella stracciata con le mani, un po' di origano e un filo di olio EVO. Inforna nuovamente, questa volta nel ripiano centrale, per altri 10 minuti.
5. Servi con basilico fresco e una grattata di pepe nero a piacere.



Ricette di Melarossa e Céréal

QUINOA CON VERDURE

PIATTO UNICO | RICCA DI FIBRE | BENESSERE DIGESTIVO | VEGETARIANA

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

Quinoa (quinoa al naturale Céreal Bio)	800 g
Zucchine	300 g
Melanzane	300 g
Peperone rosso	1
Peperone giallo	1
Cipolla rossa	1
Spicchio d'aglio	1
Olio extravergine d'oliva	4 cucchiai
Limone bio	1
Foglie di basilico fresco	q.b.
Sale iposodico (Novosal)	q.b.
Pepe	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Per prima cosa prepara le verdure, tagliando a dadini regolari le zucchine, le melanzane, e i peperoni. Schiaccia l'aglio e taglia la cipolla a spicchi sottili.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente molto capiente e soffriggi la cipolla e l'aglio per qualche minuto. Unisci anche le altre verdure e cuoci a fuoco medio per circa 15/20 minuti.
3. Nel frattempo cuoci la quinoa, aprendo il sacchetto nella parte superiore e mettendolo in microonde 2 minuti alla massima potenza.
4. Versa la quinoa in padella e fai insaporire 2 minuti a fiamma alta, aggiustando di sale e di pepe.
5. Servi con foglie di basilico fresco e il succo e la scorza del limone biologico con buccia edibile.

NOTE:
Puoi anche cuocere la quinoa a bagnomaria, immergendo il sacchetto chiuso in acqua bollente per 10 minuti



Ricette di Melarossa e Céréal

SMØRREBRØD

PIATTO UNICO | RICCA DI FIBRE

INGREDIENTI

PER 2 PORZIONI

Pane Integrale Fibre e Proteine Céréal	4 fette
Aringa affumicata	100 g
Uova	2
Barbabietola lessa	100 g
Soia Cucina Bio Light Céréal	100 ml
Aneto fresco (o 1 cucchiaio di aneto essiccato)	1 mazzetto
Ravanelli	4
Insalata verde	Qualche foglia
Cipolla rossa	A piacere
Sale iposodico (Novosal)	q.b.
Pepe nero	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Lessa le uova per 8 minuti, falle raffreddare immediatamente sotto il getto dell'acqua fredda e sbucciale.
2. Riduci la barbabietola tagliata a pezzetti in purea, allungandola con poca acqua in modo da riempire un ciotola.
3. Immergi le uova completamente e trasferisci in frigo per almeno 8 ore.
4. Prepara la salsa: condisci la panna vegetale con l'aneto, fresco o essiccato, un pizzico di Novosal e di pepe nero. Mescola, copri e fai insaporire qualche ora in frigo.
5. Al momento del servizio, tosta il pane su una piastra calda da entrambi i lati per qualche minuto.
6. Spalma la panna vegetale condita su ogni fetta e disponi l'aringa affumicata tagliata a striscioline sopra.
7. Decora il tutto con spicchi di uova marinate, rondelle di ravanelli, anelli di cipolla rossa a piacere, foglioline di insalata e pepe.



Ricette di Melarossa e Céréal

TORTA SALATA CON PANE AZZIMO

PIATTO UNICO | BENESSERE DIGESTIVO | VEGETARIANA

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

Zucca già pulita	350 g
Olio extravergine d'oliva	3 cucchiai
Mazzetto di timo fresco	1
Pane azzimo Céréal	8 fette
Parmigiano Reggiano	50 g
Primosale	250 g
Uovo	1
Sale iposodico (Novosal)	q.b.
Pepe	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Per prima cosa taglia la zucca (pulita e sbucciata) a dadini e disponili su una teglia ricoperta di carta da forno. Condisci con 2 cucchiai di olio EVO, sale, pepe e timo fresco, quindi inforna a 200° per circa 30/35 minuti.

2. Una volta cotta, fai raffreddare la zucca e versala in una ciotola capiente, schiacciala con la forchetta e unisci il parmigiano grattugiato, il primosale sbriciolato con le mani e un uovo. Mescola per ottenere un composto compatto.

3. Ammolla le fette di pane azzimo per qualche minuto, quindi disponi un primo strato sulla base di una teglia ricoperta da un foglio abbondante di carta da forno.

4. Spalma il ripieno di zucca, copri con altro pane azzimo ammollato e chiudi la carta da forno a pacchetto, per evitare che in cottura si bruci.

5. Inforna per 30 minuti a 180°, quindi apri il pacchetto, spennella la superficie con poco olio EVO, sala, pepa e continua la cottura per altri 10 minuti.

6. Taglia a quadrotti e servi calda (ma è buona anche a temperatura ambiente, perfetta per una schiscetta).



Ricette di Melarossa e Céréal

TORTA SALATA CON RATATOUILLE

PIATTO UNICO | RICCA DI FIBRE | VEGETARIANA

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

Crusca d'avena (Céréal)	100 g
Farina 00	150 g
Olio di semi	80 ml
Zucchine tonde	2
Melanzana	1
Pomodori insalatari	2
Mazzetto erbe aromatiche	1
Olio extravergine di oliva	2 cucchiai
Sale iposodico (Novosal)	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Versa all'interno di un mixer la crusca d'avena, la farina 00, l'olio di semi e un pizzico di Novosal.
2. Azionalo e frulla a più riprese, aggiungendo poca acqua se serve: dovrai ottenere un impasto sodo e facilmente modellabile.
3. Crea una palla, avvolgila nella pellicola trasparente e falla riposare in frigo per circa 30 minuti.
4. Nel frattempo, occupati delle verdure. Lavale bene e tagliale a fette sottili e simili tra di loro, su un tagliere e con un coltello affilato. Asciugale e condiscile con olio, sale, pepe ed erbe aromatiche.
5. Predisponi su un piano di lavoro un foglio di carta forno e stendi sopra l'impasto con l'aiuto di un mattarello: dovrai ottenere un disco sottile.
6. Spolvera sopra, al centro, della crusca e delle erbe aromatiche e disponi a spirale, alternandole tra di loro, le fette di verdura, lasciando liberi i bordi.
7. Con un coltello, regola la circonferenza dell'impasto per renderla più regolare e ripiega i bordi sulle verdure.
8. Spennella l'impasto con l'olio avanzato e cuoci in forno già caldo a 200° fino a doratura.



Ricette di Melarossa e Céréal

TORTA SALATA DI CRUSCA CON ZUCCHINE

PIATTO UNICO | RICCA DI FIBRE | BENESSERE DIGESTIVO | VEGETARIANA

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

PER LA BASE	
Crusca d'Avena Céréal	100g
Farina 00	150 g
Burro	80 g
Sale Novosal	q.b.
Acqua ghiacciata	q.b.
PER IL RIPIENO	
Yogurt greco	150 g
Uova	2
Zucchine	3
Olio extravergine di oliva	3 cucchiai
Sale Novosal	q.b.
Pepe	q.b.
Erbe aromatiche fresche	A piacere

NOTE:
Usare lo yogurt greco è fondamentale perché permette ai nastri di zucchina di rimanere dritti, grazie alla sua consistenza cremosa ma compatta. La marinatura delle zucchine invece è indispensabile per non bruciarle in cottura.

PROCEDIMENTO

1. Prepara la pasta brisée riunendo nel robot da cucina farina, crusca d'avena, burro freddo a dadini e un pizzico di Novosal. Frulla a più riprese unendo poca acqua ghiacciata per volta. Appena l'impasto comincia a formarsi, lavoralo velocemente, avvolgi la palletta nella pellicola e fai riposare 30 minuti in frigorifero.

2. Stendi la pasta brisée ottenendo un cerchio di circa 30 cm di diametro e fodera lo stampo della tortiera facendo aderire la pasta sui bordi, ripiegando all'interno. Bucherella la base con la forchetta, copri con un altro foglio di carta forno e versa dei legumi secchi. Cuoci in forno caldo a 180° sul ripiano più basso per 15 minuti quindi togli dal forno e fai intiepidire.

3. Intanto sbatti le uova con lo yogurt greco, condisci con sale e pepe, aggiungendo anche le erbe aromatiche tritate. Taglia le zucchine a nastri sottili con la mandolina. Condisci con olio, un pizzico di sale e pepe.

4. Rimuovi i legumi e la carta e, nel guscio di pasta parzialmente cotto, versa lo yogurt, livellandolo con il dorso di un cucchiaio.

5. Partendo dal centro, colloca un nastro di zucchina arrotolato stretto, affondandolo nello yogurt greco, poi prosegui verso l'esterno, disponendo i nastri in modo concentrico, fino a raggiungere i bordi della sfogliata.

6. Rimetti in forno a 180° e cuoci 20 minuti, 10 nella parte più bassa del forno e 10 a metà.

7. Servi la torta di zucchine tiepida o fredda con un filo di olio a crudo ed erbe aromatiche a piacere.



Ricette di Melarossa e Céréal

VERDURE GRATINATE CROCCANTI

CONTORNI | BENESSERE DIGESTIVO | SENZA GLUTINE | VEGETARIANA

INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

Zucchina	1
Melanzana	1
Pomodoro verde (medie dimensioni, non piccolo)	1
Cipolla media	1
Funghi champignon	4 (circa 150 g)
Pangrattato senza glutine (Céréal)	25 g
Crackers Buoni Senza Céréal	25 g
Parmigiano reggiano	2 cucchiai
Olio extravergine d'oliva	2 cucchiai
Aceto di mele biologico (Céréal)	1 cucchiaio
Prezzemolo	1 ciuffo
Sale iposodico (Novosal)	q.b.
Paprika	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Affetta la zucchina e la melanzana, taglia la cipolla e il pomodoro in due parti. Spella i funghi e privali del gambo.
2. Poi prepara il pangrattato aromatizzato: nel frullatore unisci i cracker ben tritati, il prezzemolo, il parmigiano e la paprika. Sala quanto basta.
3. Aggiungi anche l'aceto di mele e l'olio EVO (circa un cucchiaio) e mescola per creare un composto univoco.
4. Ora ricopri con carta forno una teglia. Disponi le verdure tagliate (con 1-2 cm di distanza una dall'altra), aggiusta di sale e condisci con l'olio EVO (circa un cucchiaio).
5. Ricopri ogni pezzo di verdura con il composto, schiacciando leggermente il gratin con un cucchiaio.
6. Inforna il tutto a 180° per 25 minuti o fino a ottenere la doratura desiderata.



Ricette di Melarossa e Céréal

PORTOBELLO BURGER

PIATTO UNICO | FINGER FOOD | SENZA GLUTINE | VEGETARIANA

INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

Panini Senza Glutine Céréal	4
Funghi Portobello	4
Succo di limone o lime	2 cucchiai
Salsa di soia	2 cucchiai
Soia Cucina Bio Light	100 ml
Pomodoro	1
Erba cipollina	q.b.
Sale iposodico (Novosal)	q.b.
Pepe	q.b.
Curry in polvere	1 cucchiaino
Olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio
Semi di sesamo	1 cucchiaio
Insalata in foglia	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Pulisci i funghi e rimuovi la parte centrale del gambo lasciando solo il cappello.
2. Mescola la salsa di soia, il succo di limone, l'erba cipollina tritata, un pizzico di sale Novosal e di pepe.
3. Disponi i funghi su una piccola teglia e coprili con la marinatura. Lascia riposare 30 minuti, voltandoli a metà.
4. Nel frattempo, mescola Soia Cucina Bio Light con il curry in polvere e tieni da parte. Lava i pomodori e ricava 4 fette alte circa 1 cm.
5. Al termine della marinatura, trasferisci la teglia in forno e cuoci 10 minuti a 180°, quindi scola i funghi e ripassali su una bistecchiera ben calda, solo dal lato superiore, per altri 10 minuti.
6. Scalda anche il pane e componi i tuoi mini Portobello burger, con una base di crema speziata, insalata, il fungo grigliato e una fettina di pomodoro.
7. Chiudi con il pane, spennella con poco olio e decora con semi di sesamo.



Ricette di Melarossa e Céréal

MAIONESE VEGANA CON CHIPS DI PATATE DOLCI

APERITIVO | SALSA | SENZA LATTOSIO

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

PER LA MAIONESE VEGANA	
Soia Drink Calcio Céréal	60 ml
Olio di semi	100 ml
Olio extravergine d'oliva	20 ml
Succo di limone	1 cucchiaio
Curry in polvere	1 cucchiaino
Sale iposodico (Novosal)	q.b.
PER LE CHIPS DI PATATA DOLCE	
300 g patate dolci	300 g
Paprika	1 cucchiaino
Olio extravergine d'oliva	4 cucchiai
Erbe aromatiche tritate a piacere	1 cucchiaino
Sale iposodico (Novosal)	q.b.
Pepe nero macinato	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Per prima cosa lava con cura le patate dolci e tagliale a rondelle sottili. Dovranno avere, per quanto possibile, lo stesso spessore.

2. Ponile in una ciotola e condisci con l'olio, il sale, il pepe, la paprika (dolce o affumicata a seconda dei tuoi gusti) e il trito di erbe aromatiche. Mescola aiutandoti con le mani, per non rompere le fette, avendo cura che il condimento unga bene ogni parte delle fette.

3. Scalda il forno a 180° (meglio se termoventilato) e copri la griglia con un foglio di carta da forno. Disponi le fette di patata condite in modo che non si sovrappongano e, una volta raggiunta la temperatura, cuoci per circa 15 minuti.

4. Trascorso il tempo togli la griglia, gira le patate e inforna di nuovo, terminando la cottura per altri 15 minuti, fino a completa doratura. ATTENZIONE: ogni forno è diverso, quindi tieni sempre d'occhio la cottura!

5. Nel frattempo che le chips di patate cuociono, prepara la maionese, versando la bevanda alla soia, l'olio di semi e l'olio in un contenitore stretto e alto.

6. Aggiusta di sale e inizia a frullare, con un frullatore ad immersione, per qualche minuto, fino a quando il composto si monterà e diventerà morbido e spumoso.

7. Unisci il succo di limone e il curry e continua a frullare, osservando il composto prendere ancora più corpo e colore.

8. Servi la maionese vegana con chips croccanti di patata dolce e una grattata di pepe nero a piacere.



Ricette di Melarossa e Céréal

BROWNIES

COLAZIONE | DESSERT | RICCA DI FIBRE | SENZA LATTOSIO | SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

INGREDIENTI

PER 16 BROWNIES

Cookies al Cacao senza zuccheri	200 g
Avena Drink Bio	1 bicchiere
Uova	2
Farina 00	100 g
Lievito per dolci	1 cucchiaino
Sale	q.b.
Olio di cocco	50 g
Lamponi freschi	150 g

PROCEDIMENTO

1. Rompi in modo grossolano i biscotti Céréal con le mani.
2. Aggiungi l'Avena Drink Bio e falli ammorbidire per qualche minuto.
3. Scalda leggermente l'olio di cocco e uniscilo ai biscotti.
4. Aggiungi la farina setacciata, il lievito, le uova e un pizzico di sale.
5. Unisci i 2/3 dei lamponi spezzati e mescola bene.
6. Versa tutto il composto preparato in una teglia rivestita di carta forno.
7. Aggiungi qualche biscotto rotto e lamponi interi, facendoli affondare nel composto.
8. Cuoci a 180° per circa 35 minuti.
9. Lascia riposare per 15/20 minuti almeno.
10. Fai raffreddare e servi a quadrotti, con eventuale aggiunta di lamponi freschi.



Ricette di Melarossa e Céréal

CAKE POPS

DESSERT | SENZA GLUTINE

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

PER L'IMPASTO	
Madeleine Céréal Senza Glutine	100 g
Dattero	1
Confettura a scelta	1 cucchiaino
PER LA COPERTURA	
Cioccolato fondente	100 g
Granelle e decorazioni	q.b.
STRUMENTI PER LA RICETTA	
Bastoncini per cake pops	q.b.
Polistirolo	1 pezzo

NOTE:
Un'idea in più: se non hai un pezzo di polistirolo per infilare le cake pops, usa del riso, anche vecchio, e riempi dei bicchierini. Sarà un modo furbo e simpatico per non farle sovrapporre e portarle in tavola.

PROCEDIMENTO

1. In un robot da cucina sbriciola metà delle madeleine e frulla con i datteri.
2. Aggiungi anche l'altra metà di madeleine sbriciolate, la confettura e frulla nuovamente fino ad ottenere un composto malleabile.
3. Con le mani leggermente umide, forma delle palline di circa 3 cm di diametro e disponile su un piatto coperto di carta da forno.
4. Fai riposare in freezer per 30 minuti.
5. Sciogli qualche quadretto di cioccolato fondente (a bagnomaria o al microonde), intingi i bastoncini per 1 cm e infilali nelle palline. Ripassa in freezer per altri 30 minuti.
6. Sciogli il restante cioccolato fondente e intingi le cake pops, una per una, facendole ruotare per distribuire il cioccolato su tutta la superficie.
7. Infilza le cake pops in un pezzo di polistirolo e decora con granella di frutta a guscio, zuccherini, farina di cocco o quello che la tua fantasia ti suggerisce.
8. Riponi in frigorifero fino al momento del servizio!



Ricette di Melarossa e Céréal

CHEESECAKE ALLO YOGURT CON FROLLINI SENZA GLUTINE E FRUTTA SECCA

DESSERT | SENZA GLUTINE

INGREDIENTI

PER 12 PERSONE

Frollini Céréal Senza Glutine	260 g
Burro	150 g
Yogurt greco	600 g
Colla di pesce	3 fogli
Limone (succo e scorza)	1
Miele	3 cucchiai
Zucchero a velo	200 g
Frutta secca	200 g
Mandorla Drink Bio Céréal	100 ml
Novosal iodato	q.b.
Zucchero di canna	1 cucchiaio

PROCEDIMENTO

1. Trita i frollini in un mixer fino a ottenere una farina.
2. Versa la farina in una ciotola e aggiungi un pizzico di Novosal, il burro fuso e mescola.
3. Disponi il composto in una teglia a cerniera rivestita di carta da forno, in modo da creare la base per la tua cheesecake. Metti in frigorifero e fai riposare un'ora.
4. Nel frattempo, scalda in un pentolino il Mandorla drink bio e sciogli la colla di pesce precedentemente ammollata in acqua fredda.
5. In una ciotola capiente metti lo yogurt greco, lo zucchero a velo, la buccia del limone grattugiata e il succo. Mescola bene tutti gli ingredienti.
6. Aggiungi al composto il Mandorla drink bio in cui è stata sciolta la colla di pesce. Mescola bene fino ad ottenere un composto omogeneo.
7. Versa il composto nella teglia coprendo la base di biscotto. Metti in frigo per 2 ore.
8. Guarnisci con la frutta secca, il miele e un pizzico di zucchero di canna. Se necessario rimetti in frigo per qualche minuto. Togli il dolce dalla teglia e servi.



Ricette di Melarossa e Céréal

CHEESECAKE COCCO E MANGO

DESSERT | SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

INGREDIENTI

PER 12 PORZIONI

PER LA BASE	
Biscotti gusto cocco senza zuccheri	200 g
Datteri snocciolati	10
PER IL RIPIENO	
Anacardi ammollati	250 g
Olio di cocco	4 cucchiai
Mango in scatola	150 g
Estratto di vaniglia	1 cucchiaino
PER DECORARE	
Cocco essiccato in scaglie	q.b.
PER LO STAMPO	
Olio di cocco	1 cucchiaio

NOTE:
Gli ingredienti della nostra cheesecake al cocco e mango sono calibrati per due cake da 12 cm o una da 24 cm.

PROCEDIMENTO

1. Per prima cosa prepara la base della cheesecake, frullando i biscotti con i datteri fino a formare un composto compatto e leggermente appiccicoso.
2. Poi fodera uno stampo per cheesecake ad anello, leggermente unto con olio di cocco, versa il composto frullato schiacciandolo con il dorso di un cucchiaio e livella il più possibile. Riponilo in frigo per 10 minuti.
3. Ora prepara la crema. Dopo aver ammollato gli anacardi in acqua tiepida per 2 ore, scolali e frullali in un mixer aggiungendo il mango, l'olio di cocco e l'estratto di vaniglia fino ad ottenere un composto cremoso e denso.
4. Con una spatola in silicone, versa la crema nello stampo, ungendolo prima con dell'olio di cocco.
5. Poni in freezer per circa 3 ore e poi in frigo fino al momento del servizio. Quindi decora con scaglie di cocco essiccato a piacere e qualche biscotto prima di servire.



Ricette di Melarossa e Céréal

CIAMBELLE SENZA GLUTINE

COLAZIONE | SENZA GLUTINE

INGREDIENTI

PER 4 PORZIONI

Ciambelle senza glutine Céréal	4
Ricotta light	150 g
Essenza di vaniglia	1 cucchiaino
Fichi maturi	8
Cannella in polvere	1 cucchiaino
Succo di limone	2 cucchiai
Cioccolato fondente	100 g

PROCEDIMENTO

1. Lava e pela i fichi, tagliali a spicchi e mettili in una padella antiaderente con il succo di limone e la cannella. Mescola delicatamente a fiamma bassa per 30 minuti, fino a ottenere una composta grossolana (se necessario, aggiungi poca acqua calda). Unisci la cannella, mescola, spegni la fiamma e lascia raffreddare. Nel frattempo, con l'aiuto di una forchetta, monta la ricotta light in una ciotolina con l'essenza di vaniglia.

2. Scalda al microonde o a bagnomaria il cioccolato fondente, taglia le ciambelle e, con i rebbi di una forchetta, fai colare il cioccolato sulla parte superiore delle ciambelle, creando una decorazione. Fai indurire per qualche minuto. Componi le ciambelle sandwich con una base di spuma di ricotta alla vaniglia, la composta di fichi alla cannella fredda e il "cappello" decorato con il cioccolato.



Ricette di Melarossa e Céréal

DOLCE ALLE ROSE

DESSERT | SENZA GLUTINE | RICCA DI FIBRE | BENESSERE DIGESTIVO

INGREDIENTI

PER 8 PORZIONI

Biscotti Happy Digest	9
Latte (o bevanda vegetale a scelta)	500 ml
Zucchero	50 g
Amido di mais (o di riso)	50 g
Acqua di rose	2 cucchiai
Boccioli di rosa edibili per decorare	q.b

PROCEDIMENTO

1. Per prima cosa trita i biscotti Happy Digest e disponi uno strato regolare alla base dei bicchieri da portata.
2. Premi con il dorso del cucchiaio per compattarli il più possibile e metti da parte.
3. In una piccola ciotola stempera l'amido di mais con poco latte o bevanda vegetale e mescola con una forchetta per scioglierlo completamente.
4. In un pentolino scalda il resto del latte e, una volta raggiunta l'ebollizione, abbassa la fiamma, unisci lo zucchero, l'amido di mais sciolto e mescola con una spatola in silicone per 8/10 minuti.
5. Aggiungi al composto l'acqua di rose, mescola ancora, quindi versalo sulla base di biscotti. Trasferisci in frigorifero per almeno 2 ore.
6. Servi con qualche briciola di biscotto tenuta da parte e petali di rosa edibili.



Ricette di Melarossa e Céréal

GELATO AL COCCO

DESSERT | SENZA LATTOSIO

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

Avena Cocco Drink	200 ml
Zucchero	100 g
Latte di cocco	220 ml
Maizena	50 g
Farina di cocco	60 g
Sale iposodico (Novosal)	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Fai cuocere il latte di cocco con Avena Cocco Drink insieme allo zucchero, prestando attenzione che sia sciolto completamente.
2. Metti la maizena in una ciotolina, preleva un po' di latte dal pentolino e diluisci in una ciotola la maizena con un goccio di latte di cocco tiepido. Mescola finché sarà ben sciolto.
3. Aggiungi la maizena mescolata con il latte al composto e sala con Novosal quanto basta.
4. Aggiungi la farina di cocco nel pentolino rimestando fino ad ottenere una crema.
5. Disponi in un contenitore d'acciaio, coprilo con la carta alluminio e metti nel congelatore.
6. Un'ora dopo estrai e mescola bene la crema. Ripeti tre volte la stessa operazione a distanza di un'ora e il gelato sarà pronto.



Ricette di Melarossa e Céréal

TARTUFINI AL LIMONE E CIOCCOLATO BIANCO

DESSERT | SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

INGREDIENTI

PER 7 TARTUFINI

Mini Cake al limone Céréal	7
Cioccolato bianco	100 g
Panna fresca da montare	125 ml
Limone biologico non trattato (buccia)	1

PROCEDIMENTO

1. Con una grattugia, preleva la scorza del limone (solo la parte gialla per evitare che la fibra bianca renda la nostra crema amara) e versala in una ciotolina, tenendone da parte un cucchiaino per la decorazione finale.

2. Versa la panna nella ciotola con le scorze di limone, copri e lascia in infusione per almeno un'ora in frigorifero. Poni in frigo anche le Mini Cake prive del loro involucro di conservazione.

3. Passato il tempo di riposo, filtra la panna in un colino per rimuovere la scorza di limone.

4. Spezzetta il cioccolato bianco e scioglilo a bagnomaria in una ciotola, quindi mescola con cura per ottenere una crema fluida.

5. Tuffa la parte superiore delle Mini Cake nel cioccolato bianco e disponile su un supporto coperto di carta da forno. Passa in freezer per 10 minuti quindi procedi alla decorazione.

6. Monta la panna rimasta e trasferiscila in una sac a poche, rifinisci ogni tartufino al limone con un ricciolo di panna e qualche zesta di limone tenuta da parte.



Ricette di Melarossa e Céréal

TORTA ALLE PRUGNE CON CRUSCA

DESSERT | SENZA LATTOSIO | RICCA DI FIBRE

INGREDIENTI

PER 12 PERSONE

Prugne secche frullate	150 g
Prugne secche tagliate	100 g
Farina	150 g
Avena Cocco Drink Céréal	350 ml
Crusca d'avena Céréal	250 g
Noci tritate	100 g
Olio di mais (o di cocco)	80 ml
Zucchero semolato (o di canna)	80 g
Bacca di vaniglia (1/3 di un baccello)	0,5 g
Noci intere	70 g
Lievito per dolci (1/2 bustina)	8 g
Sale iposodico (Novosal)	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Per prima cosa mescola insieme gli ingredienti partendo dalla vaniglia e dalle farine.

2. Aggiungi poi le noci tritate e la Crusca Avena Céréal. Mescola bene il tutto.

3. Poi unisci anche lo zucchero, le noci sgusciate, le prugne secche tagliate e il lievito. Amalgama bene e, dopo qualche minuto, aggiungi l'olio di mais (o in alternativa quello di cocco) e la bevanda Avena Cocco Drink Céréal.

4. Mescola un'ultima volta per bene il tutto; infine prepara una tortiera da 24-25 cm circa, ricoperta da carta forno.

5. Il composto va versato per metà e ricoperto dalla purea di prugne secche in modo da ottenere una farcia. Ricopri con il restante impasto.

6. Cuoci a forno statico per circa 50 minuti a 175°. Togli dal forno e lascia riposare qualche minuto prima di sformare e servire.



Ricette di Melarossa e Céréal

TORTA DELLA NONNA SENZA LATTOSIO

DESSERT | SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

Soia Drink Bio Céréal	500 ml
Tuorli d'uovo	2
Zucchero	50 g
Farina 00	15 g
Limone (per la scorza)	1
Zucchero a velo	5 g
Pinoli	10 g
Novellini Céréal Senza Lievito	q.b.
Sale Novosal	q.b.

PROCEDIMENTO

1. Scalda Soia Drink Bio in un pentolino con la scorza del limone e lascia riposare 10 minuti in infusione.
2. Mescola in una ciotola i tuorli con lo zucchero ed infine aggiungi la farina e mescola senza far formare grumi.
3. Unisci un terzo della bevanda di soia al composto, mescola e fai stemperare.
4. Rimuovi la scorza di limone dal restante infuso e portalo a bollore. Abbassa la fiamma al minimo e unisci il composto, mescola bene con una frusta fino a ottenere la cremosità gradita.
5. Sbriciola i novellini e aggiungi una manciata di pinoli completando l'operazione nel frullatore.
6. Disponi i novellini frullati nel bicchiere e componi il primo strato aggiungendo la crema. Copri la superficie con una spolverata di composto e qualche pinolo intero.
7. Procedi con il secondo e terzo strato di crema. Copri con pellicola a contatto e fai freddare.
8. Lascia per 2 ore in frigorifero e servi cospargendo la superficie di zucchero a velo.


Melarossa
Céréal