7 ricette con la frutta secca

Mandorle, nocciole e noci

Facciamo un piccolo salto indietro nel tempo all'interno del nostro blog alla ricerca di alcune ricette sane con la frutta secca.

Rappresentano un'idea sana per un ottimo spuntino energetico ma **mandorle, noci e nocciole** sono anche degli **ingredienti versatili** da impiegare in primi piatti, secondi e dolci come dimostrano le ricette del nostro blog. Ne abbiamo selezionate alcune da cui poter trarre ispirazione:

1. Bruschette integrali con fichi e feta greca
L'antipasto è davvero sfizioso con queste bruschettine integrali dai sapori mediterranei. Il tocco in più? Le **noci** come aggiunta finale.

2. Bocconcini di carne alle mandorle e pistacchi
Delle semplici polpette di carne possono essere rivisitate con un pizzico di originalità grazie all'aggiunta delle mandorle e dei pistacchi per un **antipasto o un aperitivo sano e stuzzicante**.

3. Fusilli di farro con peperoni e nocciole
Un primo piatto nutriente, perfetto se si è costretti a trascorrere la **pausa pranzo a lavoro** perché è ottimo da consumare anche freddo.

4. Pasta di Kamut® con melanzane e olive verdi
Come il precedente, anche questo primo piatto è ideale da portare con sé nella schiscetta della pausa pranzo. Accanto al profumo della maggiorana, in questa ricetta troviamo due sapori tipici della **cucina mediterranea** come le melanzane e le mandorle.

5. Sogliola al forno con zucchine e mandorle
I radicali liberi si combattono con la croccantezza di questo secondo piatto ricco dei preziosi **antiossidanti** contenuti nelle zucchine e nelle mandorle.

6. Crema di nocciole piemontesi e cacao
Si può preparare una golosa scorta di crema di nocciole e cacao fatta in casa da poter gustare durante la **colazione** per iniziare la giornata con una carica di energia.

7. Mini-sbrisolona con farina di riso, miglio, mandorle e pistacchi
La preparazione di questa ricetta è l'occasione perfetta per scoprire alcuni **ingredienti inediti** rispetto ai dolci classici come il miglio e le farine di riso integrale e di mais.