



**CONTRO  
LO SPRECO**



**RIUTILIZZIAMO  
RICICLIAMO  
RIDUCIAMO**

# 6 RICETTE ANTISPRECO



COMPLESSO SCOLASTICO INTERNAZIONALE  
GIOVANNI PAOLO II

Scuola Paritaria

Partner scolastico ufficiale di



**Progetto di Educazione  
Alimentare Anno 2018/2019  
Scuola Media**

**"Mangiando Sano  
Viviamo Meglio! "**

**“ In Cucina non Spreco ”** è un ricettario nato dalla collaborazione con delle Ricercatrici dell'INAİL ed una Chef Nutrizionista Daniela D'Anna, che vuole promuovere comportamenti virtuosi anche a livello domestico e ci ha consentito di veicolare consigli e buone pratiche **contro lo spreco alimentare.**

# CROCCHETTE DI RISO

## RECUPERO: RISO

Queste crocchette di riso sono un antipasto sfizioso perfetto per **utilizzare del risotto avanzato** e trasformarlo in polpette di riso golose e irresistibili.

Ingredienti:

riso, mozzarella, pane grattugiato

## VALORI NUTRIZIONALI (100 g)

**Calorie: 118 Kcal**

Carboidrati: 20.50 g

Proteine: 5.20 g

Grassi: 2.30 g

di cui saturi: 1.40g

di cui monoinsaturi: 0.70g

di cui polinsaturi: 0.20 g

Colesterolo: 6.90 mg

Fibre: 0.60 g



# PASTA AL FORNO

## RECUPERO: PASTA

Ingredienti:

Pasta, prosciutto cotto, formaggio filante, besciamella

### VALORI NUTRIZIONALI (100 g)

Calorie: 218 Kcal

Carboidrati: 8.10 g

Proteine: 17.40 g

Grassi: 13.10 g

di cui saturi: 8.00g

di cui monoinsaturi: 4.40g

di cui polinsaturi: 0.70 g

Colesterolo: 47.70 mg

Fibre: 1.60 g



*ELEONORA CURCI I MEDIA*

# QUICHE PATATE E SPECK

## RECUPERO: PATATE

Ingredienti:

patate, pasta brisè, speck, uova, formaggio

VALORI NUTRIZIONALI (100 g)

Calorie: 246.9 kcal

Fibre: 0.7 g

Sodio: 0.6 g

Selenio: 6.9 mcg

Grassi: 15.2 g



*LINDA GAGLIASSI I MEDIA*

# BALLERINE DI MELANZANE

RECUPERO: VERDURE E PANE RAFFERMO

Ingredienti:

melanzane, pane raffermo, uova, formaggio, piselli



*ELEONORA CURCI I MEDIA*

I ciuffi delle carote, dei finocchi, le bucce di patate, i baccelli delle fave e dei piselli, i gambi di carciofi e non solo.....non sono scarti!!

Scopriamo nelle prossime ricette come utilizzare uno di questi scarti in cucina e ridurre gli sprechi!!



# POLPETTE DI BACCELLI DI PISELLI E BUCCE DI MELANZANE

RECUPERO: BUCCE DI PISELLI E MELANZANE

Ingredienti:

bacelli di piselli, bucce di melanzane, uova, pane raffermo, patate, polpa di pomodoro.

VALORI NUTRIZIONALI (100 g)

Calorie: 40 kcal

Fibre: 3 g

Vitamine: A, C, K

Ferro: 2 mg



*ALESSANDRO PARADISO II MEDIA*

# SUSHI ITALIANIZZATO CON VERDURE

RECUPERO: RISO, VERDURE

VALORI NUTRIZIONALI (1 pezzo)

Calorie: 38 Kcal

Carboidrati: 8.24 g

Zuccheri 1,7 g

Proteine: 0,8 g

Grassi: 0,07 g

di cui saturi: 0,018 g

di cui monoinsaturi: 4.40g

di cui polinsaturi: 0.23 g

Colesterolo: 0 mg

Fibre: 0,3 g

Sodio 62 mg

Potassio 26 mg



**ALESSANDRO PARADISO II MEDIA**

# TACOS DI PASTA

RECUPERO: PASTA, TACOS, FORMAGGIO

## VALORI NUTRIZIONALI (1 pezzo)

Calorie: 338 kcal

Grassi 15,1 g

Carboidrati 127,3 g

Proteine 7,5 g



*ALESSANDRO PARADISO II MEDIA*

# JACKET POTATO

RECUPERO: PATATE, VERDURE, YOGURT

Ingredienti:

patate, zucca, carne macinata mista, yogurt

VALORI NUTRIZIONALI (1 patata grande, 100 g zucca lessa, 50 g macinato, 20 g yogurt magro)

Calorie: 403 kcal

Grassi 8,2 g

Carboidrati 170 g

Proteine 86 g



**RICCARDO MASTRANTONIO II MEDIA**

# CANEDERLI AGLI SPINACI

**RECUPERO: PANE RAFFERMO E SPINACI**

Ingredienti:

pane raffermo, spinaci.

VALORI NUTRIZIONALI (100 g)

Calorie: 62 Kcal (spinaci)

350 Kcal (pane)

Carboidrati: 7 g (spinaci)

80 g (pane)

Proteine: 6,30 g (spinaci)

10,10 (pane)

Grassi: 1,30 g (spinaci)

2.20 g (pane)

Colesterolo: 0.00 mg

Fibre: 2.10 g (spinaci)



***MATTEO DI LASCIO II MEDIA***

# ZUCCHINE RIPIENE

RECUPERO: PANE RAFFERMO E ZUCCHINE

Ingredienti:

pane raffermo, zucchini, gamberetti, maionese.



**GIULIA MANNONI III B**

# CAPONATINA DI VERDURE

RECUPERO: PANE RAFFERMO E VERDURE

Ingredienti:

pane raffermo, verdure.

VALORI NUTRIZIONALI (100 g)

**Calorie: 52 Kcal**

Carboidrati: 4.60 g

Proteine: 1.20 g

Grassi: 3.90 g

di cui saturi: 0.60g

di cui monoinsaturi: 2.40g

di cui polinsaturi: 0.90 g

Colesterolo: 0.00 mg

Fibre: 2.60 g



**SOFIA SORDI III B**

# FRITTATA DI PASTA RIPIENA

RECUPERO: PASTA, UOVA, PROSCIUTTO COTTO,  
FORMAGGIO



*GIULIA ZARZANA III B*

# POLPETTE DI RISO CACIO E PEPE

RECUPERO: RISO, FORMAGGIO, SPECK, UOVA, PANGRATTATO



*GIULIA MANNONI III B*

# ROTOLO DOLCE RED VELVET

RECUPERO: UOVA, LATTE, FRUTTA FRESCA



*SOFIA SORDI III B*

# NUGGETS DI POLLO E VERDURE

RECUPERO: POLLO COTTO, VERDURE



# CREPES SALATE

RECUPERO: UOVA, CREPES, VERDURE, PROSCIUTTO COTTO



# FRITTELLE DI RISO

RECUPERO: UOVA, RISO

