

INDICE DELLE RICETTE

RICETTA BASE

«Formaggio» di anacardi **51**

DA 6 A 12 MESI

Crema di miglio alla zucca con lenticchie rosse e crema di mandorle al profumo di timo **72**

Fusilli di farro al pesto di zucchine e tofu **71**

Risotto al pomodoro con fagioli passati, prezzemolo e tahina **70**

Stelline con crema di broccoli, tofu e tahina **73**

Yogurt di soia ricco con fragole **70**

Yogurt di soia ricco con pera **72**

DA 1 A 3 ANNI

Bastoncini di polenta con farina di mais e di lenticchie rosse con fagiolini al pesto **91**

Bastoncini di tofu in padella con patate novelle al forno e guacamole **99**

Budino di tofu vellutato e fragole **106**

Crespelle di farina di ceci con spinaci e formaggio di anacardi **118**

Curry di lenticchie rosse e fagiolini in latte di cocco con riso Basmati **101**

Linguine di farro con crema di peperoni arrosto, anacardi e fagioli rossi **85**

Piadina di kamut con hummus di cannellini, rucola e datterini **87**

Frittata di farina di ceci alle cipolle **110**

Frullato di pesca, latte di avena e crema di mandorle **94**

Fusilli di kamut alla crema di cannellini, cavolo nero e noci **117**

Fusilli con crema di pomodori secchi e anacardi e cimette di broccoli **126**

Gnocchi di farina di piselli al sugo di pomodoro fresco **97**

Gnocchi di tofu allo zafferano con pesto di salvia e mandorle **121**

Hummus di ceci con bastoncini di verdura **104**

Insalata di pesche noci e pomodori **90**

Insalata tiepida di cavolfiore con salsa tahina al limone **115**

Lasagne di pane carasau al pesto con fagiolini, patate e piselli **106**

Miglio al pomodoro con fagioli azuki mantecato alle mandorle **93**

Migliotto ai porri con mele e piselli **127**
Patate al forno **118**
Penne al formaggio di anacardi **123**
Penne al ragù di lenticchie rosse e tahina **95**
Pesto di mandorle e rucola **110**
Pizzette di quinoa alle verdure **104**
Polpette di tofu, spinaci, noci e pomodori secchi **114**
Porridge in latte di nocciola con fiocchi di avena, mela e cannella **110**
Porridge in latte di riso con crema di mandorle e mousse di pera **119**
Purea di zucca **121**
Riso e piselli al profumo di limone con spinaci in padella **102**
Risotto alle pere con pesto di foglie di sedano **124**
Sedanini di lenticchie rosse con crema di broccolo romanesco e patate **129**
Sorgotto agli asparagi e piselli **90**
Sorgotto alla zucca con lenticchie rosse e timo **113**
Tartufini di datteri e nocciole con cocco e cacao **112**
Trenino di carote e fagioli rossi **123**
Trofie al pesto di carciofi **88**
Vellutata di cime di rapa e fagioli borlotti con pastina integrale di farro **120**
Yogurt di soia con confettura di mirtili e mirtili freschi **96**
Zucchine allo zafferano **97**
Zuppa di zucca, fagioli e farro **115**

DA 4 A 6 ANNI

Barchette di datteri, burro di mandorle e noci **170**
Broccoli saltati in padella **182**
Budino di caco al cacao **166**
Cavoletti di Bruxelles in padella al tamari **181**
Cioccolatini di datteri **177**
Cotolette di tofu alle erbe **176**
Couscous allo zafferano con dadolata di verdure crude e fagioli cannellini **149**
Crema di carote arrosto con miglio **171**
Crema speziata di lenticchie **179**
Farina di ceci strapazzata al pomodoro **150**
Farinata di ceci **168**
Finocchi gratinati **170**
Frittata di farina di ceci agli asparagi **158**

Frullato di banana e frutti di bosco con crema di mandorle **145**
Fusilli di kamut con crema di fave, cipollotto e menta **147**
Gazpacho ghiacciato con chips di miglio al forno **156**
Gelato di banana ricoperto di cioccolato fondente **150**
Gelato su stecco di frutta e yogurt di soia **140**
Gnocchi di patate al sugo di miso e noci **176**
Gnocchi di tofu e carciofi al pesto di spinaci novelli e basilico **155**
Granola fatta in casa **145**
Hummus di fave **142**
Insalata di sedano, barbabietola e kiwi giallo **168**
Insalata di spinaci novelli e fichi secchi **176**
Insalata fredda di orzo alla greca **148**
Insalata fredda di quinoa con lenticchie speziate e rucola **153**
Insalata tiepida di patate, pomodori e avocado **140**
Involtini di verza gratinati ripieni di risotto al topinambur e lenticchie rosse **174**
Lenticchie del nonno **164**
Linguine integrali al pesto di sedano e rucola **139**
Miglio allo zafferano con mandorle e uva passa **142**
Minestra di lenticchie, riso e spinaci **170**
Mini frittate di farina di piselli e zucchine **140**
Orecchiette alle cime di rapa **164**
Pancake di farina di avena con crema di mandorle e confettura **183**
Pasta e fagioli cremosissima **172**
Patate hasselback **166**
Pizza al pesto di basilico con patate e fagiolini **159**
Pizza con cime di rapa e fagioli borlotti **185**
Polpette di broccolo romanesco al forno **172**
Polpette di ceci alla curcuma e aneto **166**
Polpette di quinoa e zucchine **150**
Porridge al cacao con scaglie di cocco e banana a fettine **180**
Rigatoni integrali con crema di cardi e porri **168**
Riso alla cantonese con verdure e tofu vellutato **154**
Risotto ai piselli con pistacchi profumato al limone **178**
Risotto alla barbabietola con quenelle di formaggio di soia colato all'erba cipollina **184**
Scaloppine di tofu al limone **144**

Sorgo con punte di asparagi e fagiolini al pesto **144**
Spaghetti al pesto di salvia e nocciole **182**
Spaghetti con crema di semi di girasole al limone **158**
Spinaci saltati in padella **147**
Tartine di cetrioli con hummus di ceci alle olive **148**
Tofu alla paprica **182**
Verza con patate al forno **179**
Ziti e ceci al sugo di pomodoro **181**
Zucca in padella al timo **166**

DA 7 A 10 ANNI

Avocado toast con formaggio di anacardi e semi di sesamo **215**
Barrette di cereali soffiati e cioccolato **224**
Bucatini all'amatriciana vegetale **200**
Budino di semi di chia con pesca e cocco **203**
Carpaccio di barbabietola e rucola **238**
Ceci e spinaci al profumo di aneto e limone con pane integrale all'aglio **226**
Ceci saltati al rosmarino **230**
Chips di cavolo nero **236**
Chips di polenta **243**
Cicoria saltata in padella con olive **224**
Confettura di fichi secchi **232**
Cotolette di tofu alla senape al forno **229**
Crema di carote allo zenzero **237**
Crema spalmabile di nocciole e banana **235**
Curry di anacardi e piselli in latte di cocco **227**
Dolce al cucchiaino multistrato con granola fatta in casa, cioccolato fondente e kiwi **228**
Fagioli al forno con verdure **235**
Fragole ricoperte di cioccolato fondente **201**
Frisella integrale condita **233**
Frittelle di farina di ceci con pomodorini e cipolla da intingere in salsa tzatziki **213**
Fusilli ai broccoli con germe di grano **229**
Fusilli al formaggio di anacardi, zucchine e zafferano **208**
Fusilli con pomodorini confit, piselli e menta **215**
Gelato al caramello salato di datteri e burro di arachidi **209**

Gelato di banana, cacao e nocciole con riso soffiato **199**
Gnocchi di patate al ragù di nocciole **241**
Insalata di arance e finocchi **237**
Insalata di avocado, pomodori, cipolla e coriandolo fresco **219**
Involtini di lattuga con hummus di ceci **241**
Insalata di patate e fagiolini con maionese di avocado **216**
Insalata di rucola, carote a julienne e barbabietola **210**
Insalata di rucola e carote con noci tritate **198**
Insalata di rucola, pomodorini e melone **200**
Insalata di Shiraz **208**
Insalata di spinaci novelli, mango e avocado **230**
Involtini di zucchine con formaggio di anacardi alle olive taggiasche **206**
Insalata multicolore in barchette di insalata belga **243**
Insalata tiepida di orzo con carciofini e avocado **212**
Kamut in insalata con verdure estive ed edamame al pesto di basilico **218**
Melanzane trifolate **212**
Minestra di orzo con zucca, sedano rapa e fagioli borlotti **223**
Mini gelatini di banana ricoperti di cioccolato **215**
Noodles di zucchine al pesto di basilico **197**
Orzotto alla crema di fave fresche e menta **197**
Overnight oatmeal con fiocchi di avena, semi di lino e lamponi **211**
Paella vegetale con tofu e verdure **204**
Panzanella **202**
Penne di grano saraceno ai ceci con crema di peperoni rossi e cipolla di Tropea **210**
Peperoni in padella con capperi e olive nere **213**
Piselli allo zenzero **232**
Pizza bianca con cipolle caramellate all'aceto balsamico e formaggio di anacardi **240**
Polenta con ragù di lenticchie **238**
Polpettine di tofu al forno **243**
Purea di fave con cime di rapa saltate **233**
Riso Basmati alla curcuma con verdure **227**
Risotto al pomodoro con fagioli azuki **224**
Risotto al radicchio rosso e noci **235**
Sedani rigati al pesto di pistacchi e pomodorini confit **206**
Spaghetti alla crema di peperoni gialli e olive taggiasche **198**

Spaghetti di lenticchie rosse con pomodoro fresco e germe di grano **216**
Sorbetto di pesca e crema di anacardi **197**
Tortilla di mais con chili di fagioli, peperoni e panna acida **219**
Tramezzini con pâté di tofu e pomodori secchi **207**
Vellutata di asparagi e piselli con sorgo **202**
Vellutata di cardi e patate **230**
Vellutata di daikon con patate **232**
Verza gratinata in padella con olive **241**
Zucchine gratinate **215**

DA 11 A 17 ANNI

Arancini di grano saraceno e lenticchie rosse allo zafferano **268**
Asparagi gratinati **274**
Bastoncini di patata dolce al forno **289**
Barrette di cioccolato al burro di arachidi e nocciole **279**
Bok choy allo zenzero **287**
Bucatini «cacio e pepe» **298**
Burger di quinoa con verdure **280**
Carciofi gratinati **266**
Carote a julienne marinate **259**
Cavatappi al pesto di cavolo nero con lievito alimentare e tofu affumicato saltato in padella **295**
Cavolo nero saltato in padella con uva passa e pinoli **286**
Cioccolato fondente alla frutta secca **284**
Ciotola di riso alla giapponese con tofu croccante e verdure **264**
Club sandwich con ceci schiacciati e maionese di avocado **261**
Crema di cavolfiore allo zafferano con ceci croccanti **289**
Finocchi in padella con granella di nocciole **291**
Frittata di farina di ceci alle erbe **298**
Fusilli integrali al ragù di tempeh **286**
Hummus di ceci ai peperoni arrosto **257**
Hummus di ceci alla zucca arrosto **281**
Hummus di fagioli all'indiana con verdure crude **262**
Insalata con dressing di tahina e limone **255**
Insalata di carciofi crudi, pomodorini e avocado **265**
Insalata di fagioli bianchi di Spagna, cipolla e avocado **258**
Insalata di lattughino con dressing di tahina alla mela **297**
Insalata di pomodori, friselle e olive **261**

Insalata di melanzane al forno **275**
Insalata di sedano e ananas al pepe rosa **295**
Insalata di spinaci novelli, arance e melagrana **284**
Insalata di spinaci novelli con mela e noci pecan **300**
Insalata fredda di fagioli dall'occhio e peperoni cornetto **270**
Involtini di pasta fillo con tempeh **262**
Involtini in carta di riso con salsa agrodolce **271**
Lasagne con ceci e zucca **297**
Latte di soia al cioccolato con granola fatta in casa **288**
Linguine integrali al limone e pistacchi **257**
Macedonia innevata **301**
Migliotto al topinambur **283**
Migliotto alle fragole **270**
Minestra di orzo, piselli e spinaci al profumo di limone **291**
Mini burger di edamame, olive e pomodori secchi **259**
Moussakà al ragù di tempeh **255**
Orecchiette ai broccoli con pomodori secchi **293**
Pad thai con tofu e verdure saltate **271**
Piadina di kamut con spinaci e formaggio di anacardi **258**
Pizzoccheri con besciamella di cannellini **284**
Polpette di lupini **293**
Porridge al cacao con frutti rossi **292**
Puntarelle con pâté di cannellini ai capperi **283**
Purea di fave fresche con capperi e cipolla di Tropea **265**
Quinoa in crema di peperoni con fagioli rossi **275**
Ribollita toscana con fette di pane al forno **301**
Rigatoni al pesto di cime di rapa **281**
Risotto ai funghi **300**
Risotto ai mirtilli mantecato alle nocciole **259**
Spaghetti alla carbonara vegetale con tofu affumicato **274**
Sorbetto di ciliegie **259**
Sorbetto di melone e zenzero **269**
Sorgotto agli asparagi con pesto di basilico **266**
Tofu strapazzato alla curcuma con spinaci **296**
Vellutata di spinaci e fagioli bianchi di Spagna **280**
Vellutata di zucca e lenticchie rosse al latte di cocco **287**
Vellutata di zucchine, piselli e menta **268**
Zucchine alla menta **257**