

FOCUS 2

SCI, CIASPOLE E SNOWBOARD: PER OGNI SPORT UN PANINO "PROTEICO" IDEATO DALLA NUTRIZIONISTA MANUELA MAPELLI

1. PANINO CON BRESAOLA, AVOCADO, CETRIOLI E POMODORINI (CIASPOLATA): CIRCA 430 KCAL

Ingredienti: Pane di segale 70 g, Bresaola della Valtellina IGP 50 g, Avocado maturo (schiacciato o a fette) ½, Cetrioli e pomodorini 150 g, Succo di limone, olio evo 5 g;

Preparazione: aprire il pane e spalmare l'avocado schiacciato o distribuirlo a fette. Aggiungere le fette di Bresaola della Valtellina IGP e un generoso ma leggero strato di cetrioli. Condire i pomodorini con un'emulsione di succo di limone e olio evo come ultimo strato del panino.

Il commento della nutrizionista: *"Questo panino è ricco di grassi sani, proteine e fibre. Considerando che con un'ora di ciaspole si bruciano circa 600 Kcal, questa soluzione è l'ideale per ristabilire il giusto fabbisogno energetico".*

2. WRAP INTEGRALE CON BRESAOLA, HUMMUS E CREMA DI CARCIOFI (SCI): CIRCA 500 KCAL

Ingredienti: 1 Piadina integrale 100 g, Fette di Bresaola della Valtellina IGP 50 g, Hummus di ceci 30 g (circa 2 cucchiaini), Crema di carciofi sott'olio 30 g (circa 2 cucchiaini), Erba cipollina;

Preparazione: Spalmare un generoso strato di hummus sulla piadina, poi disporre le fette di Bresaola. Frullare i carciofi e creare una mousse da spalmare sopra la bresaola. Arrotolare il wrap e chiudere con un filo di erba cipollina fresca.

Il commento della nutrizionista: *"Questa ricetta è un mix di sapori decisi e freschi, perfetto per una pausa energizzante in montagna e per reintegrare dalle 300 alle 500 Kcal consumate in un'ora di sci di discesa e le circa 800 Kcal consumate con un'ora di sci di fondo".*

3. PANINO CROCCANTE CON BRESAOLA, FORMAGGIO BRIE E MELA VERDE (SNOWBOARD): CIRCA 450 KCAL

Ingredienti: Pane ciabatta o baguette 70 g, Fette di Bresaola della Valtellina IGP 50 g, Formaggio Brie 50 g, Fette di mela verde (Granny Smith) ¼;

Preparazione: Tagliare il pane a metà e tostare leggermente le due fette. Aggiungere le fette di Bresaola e alcune fette di formaggio Brie e completare con le fette di mela verde.

Il commento della nutrizionista: *"Questo wrap è un pasto completo, ricco di proteine e fibre. Un panino gourmet che non solo valorizza la Bresaola della Valtellina IGP, ma è anche nutriente e comodo per chi pratica sport in montagna, fornendo l'energia necessaria per affrontare le sfide all'aria aperta e reintegrare le calorie, tra le 400 e le 600 Kcal, perse in un'ora di snowboard".*

Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione - Ivana Calò 324 8175786 – i.calo@inc-comunicazione.it - Giulia Pasquale 347 6399758 – g.pasquale@inc-comunicazione.it

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.



Finanziato
dall'Unione europea



PSR **LOMBARDIA**
L'INNOVAZIONE
METTE RADICI



**Regione
Lombardia**

Iniziativa finanziata dal Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) attraverso il Complemento di Sviluppo Rurale del Piano Strategico della PAC della Regione Lombardia 2023-2027. Info e bandi: <https://psr.regione.lombardia.it>

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzzi, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.