

Kalibra[®]

RICETTARIO 2025



Scopri come trasformare il tuo percorso dietetico in un viaggio di sapori!

Con gli alimenti Kalibra®
abbiamo creato per te tante
ricette sfiziose, dolci e salate,
perfette per aggiungere gusto,
colore e fantasia ai tuoi pasti.

Mangiare sano non è mai stato
così buono!

Kalibra®

www.kalibradiet.com

 Metodokalibra

 Metodo Kalibra

Tutti i diritti riservati. Riproduzione anche parziale strettamente vietata © S.D.M. 2025.

PronoKal Group®
Science, nutrition and technology for weight loss

Kalibra® appartiene a PronoKal Group®, una multinazionale dedicata al miglioramento della salute e del benessere delle persone, con oltre 20 anni di successi nel trattamento del sovrappeso e dell'obesità. • SDM S.r.l. Via dell'Artigianato 45 Savignano (CN) • Tel. 0172.1693001 • P.IVA: IT07607620965.



INTRODUZIONE

2

RICETTE DOLCI

Sfera Golosa alla Nocciola	8
Fantasie Croccanti	9
Dessert Vaniglia e Mandorla	10
Cuori alla Crema di Nocciola	11
Fiore di Pancake alla Confettura di Albicocche	12
Omini di Pancake	13
Pancake con Crema Calda al Cioccolato	14
Gelato al Cioccolato	15
Gelato alla Vaniglia	16
Stecco al Gusto Sacher	17
Stecco al Cioccolato	18
Stecco alla Fragola	19
Budino Leggero al Cioccolato	20
Coppette Fresche allo Yogurt e Fragola	21
Cioccolata Fredda in Tazza	22
Crema Fresca al Gusto di Cappuccino	23
Cioccolatini	24
Coniglietto al Cioccolato	25

RICETTE SALATE

Pappa al Pomodoro	28
Hamburger di Funghi	29
Green Sandwich con Maionese di Finocchio	30
Bruschette al Pomodoro	31
Spiedini di Melanzane Impanate	32
Virgin Bloody Mary & Grissini a Forma di Dita	33
Vellutata Estiva con Croccante Sorpresa	34
Chips di Zucca	35
Budino Leggero di Zucchine con Base Croccante	36
Finocchi Gratinati	37
Barchette di Zucchine al Cavolfiore	38
Burrito con Verdure	39
Piadina Fantasy	40
Piadina con Spinacino, Zucchine Grigliate e Pomodorini	41
Focaccina alla Bieta con Salsa di Pomodoro Fresco	42
Pizzetta Melanzane e Funghi	43
Focaccina con Mousse di Cavolfiore e Curcuma	44
Bicchierini di Finocchio con Crema Croccante e Dadolata	45
Nuggets di Bietole	46
Patè di Carciofi	47
Zucchine Croccanti al Forno	48

Bicchierino Verde Equilibrio	49
Bocconcini di Zucchine in Crosta Croccante al Rosmarino	50
Casseruola di Funghi con Tortilla Chips al Gusto Formaggio	51
Chips con Salsa di Verdure	52
Zucchine Croccanti su Crema al Naturale	53
Polpette Vegan	54
Verdure Croccanti al Forno con Crumble di Snack al Formaggio e Rosmarino	55
Vellutata Armonia di Verdure	56
Fusilli alla Zucca con Succo di Limone	57
Insalata di Fusilli con Asparagi e Pomodorini	58
Pasta Fredda con Verdure Crude	59
Fusilli con Cavolo Viola	60
Fusilli al Peperone Grigliato	61
Penne con Pomodoro Fresco e Basilico	62
Penne con Pesto di Broccoli	63
Penne alle Erbe Aromatiche	64
Penne al Cuore del Sud	65
Tagliatelle al Pesto Verde	66
Tagliatelle Primavera	67
Tagliatelle Cremose alle Zucchine e Porcini	68
Albero di Omelette	69
Fiori di Zucca Ripieni	70
Coccole d'Autunno in Flan	71
Insalata Rainbow con Omelette al Formaggio	72
Spiedini di Omelette con Salsa al Peperone	73
Frittelle di Zucchine	74
Insalata con Straccetti di Omelette	75
Peperoni Ripieni	76
Millefoglie di Omelette con Cavolo Nero e Crema di Broccoli	77
Tortino Funghi e Zucchine	78
Rotolo di Cavolo Cappuccio	79
Saccottini Ripieni di Spinaci	80
Omelette Primavera	81
Gnocchetti di Zucchine con Salsa alla Paprika	82
Gnocchi di Spinaci	83
Morbidezza di Zucchine su Crema di Peperoni	84
Omelette alle Erbette con Carpaccio di Funghi al Limone	85
Crêpe Rustica al Cuore di Bosco	86
Pancake Bacon e Zucchine	87
ERBE AROMATICHE	89
VERDURE CONCESSE	91
VERDURE CONCESSE CON LIMITAZIONE	93
CONDIMENTI / RACCOMANDAZIONI	94
BEVANDE AUTORIZZATE	95



A stack of pancakes is shown, topped with two strawberries and a drizzle of syrup. The entire image is overlaid with a semi-transparent green filter. The text "RICETTE DOLCI" is centered over the stack.

RICETTE DOLCI



10 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Sfera Golosa alla Nocciola

PASTICCERIA

EXTRA

Goloso e scenografico, questo dolcetto unisce la croccantezza del quadrotto alla cremosità della crema alla nocciola, per uno snack irresistibile. Facile da preparare e perfetto da gustare freddo, si presenta come una piccola sfera dal cuore morbido, ideale per concedersi una pausa dolce e bilanciata.



Ingredienti

- 1 cucchiaino di **Crema alla Nocciola Kalibra®**
- 1 porzione di **Quadrotto Gusto Vaniglia Kalibra®**

Procedimento

- Sbriciolare il quadrotto fino a ottenere un composto fine e compatto.
- Pressare il composto in uno stampo sferico, formando due metà.
- Lasciare raffreddare in frigorifero per circa 30 minuti, in modo che mantenga la forma.
- Farcire una delle due metà con crema alla nocciola, quindi richiudere con l'altra metà per formare una sfera golosa.





5 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PASTICCERIA

Fantasie Croccanti

Semplici e creativi, questi biscotti senza cottura sono realizzati con il quadrotto, per dare vita a dolcetti dalla consistenza fragrante e dal gusto pieno. Prendono forma grazie a stampini da biscotti e si gustano freddi, ideali come sfizioso dessert.



Ingredienti

- 1 porzione di **Quadrotto Gusto Vaniglia Kalibra®**

Procedimento

- Tritare finemente il quadrotto e compattare il composto.
- Con una formina natalizia creare i biscotti della forma desiderata.
- Farli raffreddare in frigo per circa 20 minuti, in modo che mantengano la forma.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PASTICCERIA

Dessert Vaniglia e Mandorla

Il Dessert Vaniglia e Mandorla è una deliziosa combinazione di cremosità e croccantezza, perfetta per un fine pasto raffinato o una dolce pausa.



Ingredienti

- 1/2 porzione di **Dessert Pronto al Gusto di Vaniglia Kalibra®**
- 1/2 porzione di **Golosi Gusto Mandorla Kalibra®**

Procedimento

- Tritare mezza porzione di golosi con l'aiuto di un mixer fino a ottenere una consistenza simile a una granella.
- Disporre una parte dei golosi sbriciolati sul fondo di un bicchierino.
- Versare sopra di essi mezza porzione di dessert.
- Lasciare riposare in frigorifero per circa un'ora, così da far compattare il dolce.
- Prima di gustare, completare con la granella di golosi rimasta in superficie.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PASTICCERIA

EXTRA

Cuori alla Crema di Nocciola

I Cuori alla Crema di Nocciola sono dolcetti irresistibili. La loro forma delicata e il top goloso li rendono perfetti per un momento di dolcezza speciale. Ideali da gustare con il caffè, sono una vera coccola per gli amanti delle nocciole!



Ingredienti

- 1 porzione di **Pancake Kalibra®**
- 1 porzione di **Crema alla Nocciola Kalibra®**

Procedimento

- Preparare e cuocere una porzione di pancake, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Una volta pronti, ricavare i cuori di pancake con l'aiuto di una formina da biscotti a forma di cuore.
- Decorarli con la crema alla nocciola.





20 min.

Difficoltà
FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Fiore di Pancake alla Confettura di Albicocche

PASTICCERIA

EXTRA

Un dolcetto semplice e delicato, perfetto per una colazione speciale o una merenda leggera. La base soffice ottenuta dal preparato per pancake si trasforma in una base golosa e profumata, mentre il cuore alla confettura di albicocche aggiunge una nota fruttata e avvolgente. Una ricetta facile ma d'effetto.



Ingredienti

- 1 porzione di **Pancake Kalibra®**
- 1 porzione di **Confettura Extra di Albicocche Kalibra®**

Procedimento

- Preparare e cuocere una porzione di pancake seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Una volta pronti, con l'aiuto di una formina a forma di fiore ricavare due sagome (una delle due con un foro centrale).
- Disporre un cucchiaino di confettura sulla base intera.
- Sovrapporre delicatamente il fiore forato per chiudere il biscotto.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Omini di Pancake

PASTICCERIA

EXTRA

Gli Omini di Pancake sono una versione divertente e creativa dei classici pancake, possono essere decorati con Crema alla Nocciola, Confettura Extra di Albicocche oppure Burro di Arachidi Croccante per un tocco goloso. Perfetti per rendere ogni momento dolce ancora più speciale!



Ingredienti

- 1 porzione di **Pancake Kalibra®**
- 1 porzione di **Crema alla Nocciola Kalibra®**

Procedimento

- Preparare e cuocere una porzione di pancake seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Una volta pronti, con l'aiuto di una formina realizzare gli "Omini di Pancake".
- Decorarli con la crema alla nocciola.





10 min.

Difficoltà
FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Pancake con Crema Calda al Cioccolato

PASTICCERIA

BEVANDE

Soffice, caldo e avvolto da una vellutata crema al cioccolato: questo pancake è la coccola perfetta per iniziare la giornata o concedersi un momento di dolcezza senza esagerare. Preparato in versione mini, viene servito con una deliziosa crema ottenuta dalla cioccolata calda. Il risultato? Un dessert leggero ma appagante, con il gusto pieno del cioccolato che si sposa alla perfezione con la morbidezza del pancake. Pronto in pochi minuti, perfetto in ogni momento!



Ingredienti

- 1/2 porzione di **Pancake Kalibra®**
- 1/2 porzione di **Cioccolata Calda Kalibra®**

Procedimento

- Preparare e cuocere mezza porzione di pancake seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Preparare mezza porzione di cioccolata calda utilizzando metà della quantità d'acqua indicata, in modo da ottenere una consistenza più cremosa.
- Gustare i pancake versandovi sopra la crema al cioccolato.





10 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PASTICCERIA

BEVANDE

Gelato al Cioccolato

Un dessert cremoso e intenso, perfetto per gli amanti del cioccolato. Fresco e vellutato, unisce la ricchezza della cioccolata calda con la morbidezza del dessert pronto, trasformandosi in una deliziosa crema fredda. Ideale per una pausa golosa, leggera e rinfrescante.



Ingredienti

- 1/2 porzione di **Cioccolata Calda Kalibra®**
- 1/2 porzione di **Dessert Pronto al Gusto di Cioccolato Kalibra®**



Procedimento

- Preparare mezza porzione di cioccolata calda seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e lasciarla raffreddare completamente.
- Versare la cioccolata raffreddata nei sacchetti per cubetti di ghiaccio monouso e riporre in freezer per almeno 8 ore, fino a completo congelamento.
- Inserire i cubetti di cioccolata congelata e mezza porzione di dessert pronto nel frullatore.
- Frullare fino a ottenere una crema fredda dalla consistenza simile al gelato.
- Gustare subito in una coppetta.



10 min.

Gelato alla Vaniglia

PASTICCERIA



Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Un dessert fresco e cremoso, ideale per una pausa golosa ma leggera. La delicatezza del gusto vaniglia incontra una consistenza vellutata e avvolgente, perfetta per l'estate o come fine pasto raffinato. Una preparazione semplice ma d'effetto, che unisce praticità e piacere in ogni cucchiaino.



Ingredienti

- 1 porzione di **Dessert Pronto al Gusto di Vaniglia Kalibra®**

Procedimento

- Versare metà del dessert nei sacchetti per cubetti di ghiaccio e riporre l'altra metà in frigorifero.
- Lasciare congelare i cubetti per almeno 8 ore.
- Una volta congelati, trasferire i cubetti in un frullatore insieme alla parte conservata in frigo.
- Frullare fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea.
- Gustare subito in una coppetta.





15 min.

Difficoltà
FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Stecco al Gusto Sacher

BEVANDE

EXTRA

Lo stecco al gusto Sacher è un omaggio alla celebre torta austriaca, con il perfetto equilibrio tra cioccolato e albicocca. Cremoso e avvolgente, combina l'intensità del cacao con la dolcezza fruttata, regalando un'esperienza unica e raffinata.



Ingredienti

- 1 porzione di **Cioccolata Calda Kalibra®**
- **Confettura Extra di Albicocche Kalibra®**

Procedimento

- Preparare la cioccolata calda seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Versare il contenuto in uno stampo per ghiaccioli.
- Lasciare riposare in freezer per qualche ora.
- Decorare il ghiacciolo con la Confettura di Albicocche.





5 min.

Stecco al Cioccolato

BEVANDE



Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Un classico intramontabile in versione leggera! Lo Stecco al Cioccolato unisce la cremosità del milkshake al gusto avvolgente del cacao. Perfetto per una pausa golosa e rinfrescante, dona un morso di puro piacere in ogni assaggio, senza rinunce.



Ingredienti

- 1 porzione di **Milkshake al Gusto Cioccolato Kalibra®**

Procedimento

- Versare la porzione di milkshake al cioccolato nello stampo per ghiaccioli.
- Inserire lo stecco e congelare per almeno 4 ore, o fino a completo indurimento.
- Rimuovere dallo stampo e gustare subito!





5 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

BEVANDE

Stecco alla Fragola

Fresco, cremoso e fruttato: lo Stecco alla Fragola è un gelato semplice e leggero, preparato con la bevanda al gusto yogurt alla fragola. Il suo sapore dolce e leggermente acidulo, unito alla consistenza morbida e rinfrescante, lo rende perfetto per una pausa golosa nelle giornate più calde. Ideale per chi ama i sapori naturali e delicati, senza rinunciare al piacere del gelato!



Ingredienti

- 1 porzione di **Bevanda al Gusto di Yogurt alla Fragola Kalibra®**

Procedimento

- Versare la bevanda al gusto yogurt alla fragola nello stampo per ghiaccioli.
- Inserire lo stecco e congelare per almeno 4 ore, o fino a completo indurimento.
- Rimuovere dallo stampo e gustare subito!





10 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Budino Leggero al Cioccolato

BEVANDE

Un dessert fresco e vellutato, perfetto per una merenda golosa. La cremosità del milkshake gusto cioccolato si trasforma per dare vita a un budino semplice ma goloso. Una coccola dolce, senza sensi di colpa.



Ingredienti

- 1 porzione di **Milkshake al Gusto Cioccolato Kalibra®**
- Gelatina alimentare in polvere o in fogli
- Acqua

Procedimento

- Sciogliere la gelatina in una piccola quantità di acqua, mescolando fino a completo assorbimento.
- Aggiungere una porzione di milkshake e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
- Versare il preparato in un pirottino o in uno stampino a piacere.
- Riporre in frigorifero e lasciare rassodare per circa 4 ore, fino a ottenere una consistenza compatta e cremosa.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Coppette Fresche allo Yogurt e Fragola

BEVANDE

Un dessert leggero, fresco e bilanciato, perfetto per una pausa dolce. La consistenza morbida e la nota fruttata della bevanda alla fragola dà vita ad una preparazione semplice ma appagante.



Ingredienti

- 1 porzione di **Bevanda al Gusto di Yogurt alla Fragola Kalibra®**
- Gelatina alimentare in polvere o in fogli
- Acqua

Procedimento

- Sciogliere la gelatina in una piccola quantità di acqua, mescolando fino a completo assorbimento.
- Incorporare una porzione di bevanda gusto yogurt alla fragola e amalgamare il tutto.
- Versare il composto in due bicchieri.
- Riporre in frigorifero per circa 4 ore, fino a ottenere una consistenza compatta e cremosa.





5 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Cioccolata Fredda in Tazza

BEVANDE

Una bevanda leggera, veloce e perfetta per una rinfrescante e golosa pausa al gusto di cioccolato!



Ingredienti

- 1 porzione di **Bevanda al Cacao Kalibra®**
- 200 ml di acqua fredda
- Ghiaccio (opzionale, per una versione più fresca)

Procedimento

- In un bicchiere o shaker, versare l'acqua fredda e aggiungere una porzione di bevanda al cacao.
- Mescolare energicamente con un cucchiaino o usare uno shaker per far sciogliere bene la polvere.
- Per una bevanda ancora più fresca, aggiungere alcuni cubetti di ghiaccio e mescolare di nuovo.
- Versare in un bicchiere e gustare subito!





10 min.

Difficoltà
FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Crema Fresca al Gusto di Cappuccino

BEVANDE

La Crema Fresca al Gusto di Cappuccino è un dessert leggero e vellutato, perfetto per gli amanti del caffè.



Ingredienti

- 1 porzione di **Bevanda al Gusto di Cappuccino Kalibra®**
- Ghiaccio tritato

Procedimento

- Preparare la bevanda al gusto di cappuccino seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Aggiungere il ghiaccio tritato.
- Mescolare bene e gustare subito!





20 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

Cioccolatini

PASTICCERIA

ONE A DAY

Sono una versione leggera e sana dei classici cioccolatini, pensati per chi desidera concedersi un dolce senza sensi di colpa. Offrono un gusto intenso e appagante. Perfetti per uno snack equilibrato e goloso!



Ingredienti

- 1 porzione di **Tavoletta Crispy Kalibra®**

Procedimento

- Tritare la tavoletta crispy.
- Mettere il cioccolato in un pentolino.
- Riempire d'acqua una seconda pentola del diametro di circa 2 cm in più rispetto al pentolino con il cioccolato e metterla sul fuoco.
- Appoggiare delicatamente il pentolino con il cioccolato e mescolare con un mestolo di legno fino a che il cioccolato non si sarà sciolto.
- Togliere la pentola dall'acqua calda in modo che si raffreddi, aspettare che il cioccolato raggiunga una consistenza cremosa.
- Riempire gli stampi. Passare una spatola sulla superficie dello stampo ed eliminare il cioccolato in eccesso.
- Sbattere delicatamente lo stampo sul piano di lavoro in modo da far uscire l'aria intrappolata nel cioccolatino.
- Mettere i cioccolatini a raffreddare per circa 2 ore in frigorifero.





20 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

Coniglietto al Cioccolato

PASTICCERIA

ONE A DAY

*Goloso e divertente:
il Coniglietto al cioccolato
è la coccola ideale per
chi vuole concedersi un
momento dolce senza
rinunciare alla qualità.
Realizzato con la tavoletta
crispy, unisce gusto
intenso e croccantezza
in un formato originale e
irresistibile.
È l'alleato perfetto per
rendere speciali le tue pause
con un tocco di tenerezza e
benessere.*



Ingredienti

- 1 porzione di **Tavoletta Crispy Kalibra®**

Procedimento

- Tritare la tavoletta crispy.
- Mettere il cioccolato in un pentolino.
- Riempire d'acqua una seconda pentola del diametro di circa 2 cm in più rispetto al pentolino con il cioccolato e metterla sul fuoco.
- Appoggiare delicatamente il pentolino con il cioccolato e mescolare con un mestolo di legno fino a che il cioccolato non si sarà sciolto.
- Togliere la pentola dall'acqua calda in modo che si raffreddi, aspettare che il cioccolato raggiunga una consistenza cremosa.
- Riempire lo stampo. Passare una spatola sulla superficie dello stampo ed eliminare il cioccolato in eccesso.
- Sbattere delicatamente lo stampo sul piano di lavoro in modo da far uscire l'aria intrappolata nel coniglietto.
- Mettere il coniglietto a raffreddare per circa 2 ore in frigorifero.







RICETTE SALATE



10 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Pappa al Pomodoro

La Pappa al Pomodoro è un piatto tipico della cucina toscana, preparato con ingredienti semplici ma saporiti. È una zuppa densa e cremosa, nata come piatto di recupero nella tradizione contadina. Servita calda in inverno o a temperatura ambiente in estate, è un'esplosione di sapori autentici che rappresenta al meglio la cucina povera italiana.



Ingredienti

- 150 g di pomodori
- 1 porzione di **Panino al Sesamo Kalibra®**
- Aglio in polvere

Procedimento

- Tagliare i pomodori in una pentola e frullarli fino ad ottenere la passata di pomodoro.
- Quando non ci sono più grumi, aggiungere una spolverata di aglio in polvere e il panino tagliato a pezzetti.
- Mescolare bene, aggiungere un po' d'acqua e lasciare cuocere per qualche minuto, fino a quando il pane non diventa morbido.





20 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Hamburger di Funghi

L'Hamburger di Funghi è un'alternativa vegetariana gustosa e saporita al classico burger di carne. Perfetto per chi cerca un'opzione leggera ma nutriente, può essere accompagnato con una salsa di verdure.



Ingredienti

- 1 porzione di **Fette Vegan Morbide ai Semi Kalibra®**
- 100 g di funghi
- Spezie in polvere
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Mettere in ammollo in acqua fredda le fette vegan morbide ai semi.
- Cuocere i funghi champignon in padella.
- Sminuzzarli con un coltello.
- Frullare i funghi e le fette vegan morbide ai semi.
- Aggiungere le spezie e dare la forma agli hamburger.
- Cuocere in padella.





30 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

▶ ✓ DIFFICILE

Green Sandwich con Maionese di Finocchio

FORNO & SNACK

Un panino vegetale sorprendente, leggero ma ricco di gusto. Il burger a base di broccoli speziati incontra una cremosa maionese vegetale al finocchio, profumata con erba cipollina. Il risultato è un'alternativa sana, bilanciata e piena di carattere, perfetta per un pasto sfizioso e consapevole.



Ingredienti

- 1 porzione di **Fette Vegan Morbide ai Semi Kalibra®**
- 100 g di broccoli
- 1/2 finocchio piccolo
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- Erba cipollina essiccata
- Sale
- Pepe



Procedimento

- Sbollentare i broccoli fino a renderli morbidi. Una volta intiepiditi, schiacciarli con una forchetta e trasferirli in una ciotola.
- Insaporire con sale, pepe e un pizzico di paprika affumicata in polvere. Mescolare bene e lasciare raffreddare in frigorifero per circa un'ora.
- Nel frattempo, preparare la maionese vegetale: tagliare il finocchio a cubetti e farlo bollire insieme all'erba cipollina fino a quando risulta tenero.
- Frullare il finocchio cotto con un frullatore a immersione, aggiungendo poca acqua fino a ottenere una consistenza cremosa e vellutata.
- Con il composto di broccoli, formare un burger compatto. Scaldare una padella antiaderente e tostare le fette. Nella stessa padella, rosolare il burger fino a doratura su entrambi i lati.
- Assemblare il sandwich spalmando la maionese vegetale sul pane tostato e aggiungendo il burger.



5 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Bruschette al Pomodoro

FORNO & SNACK

Le Bruschette al Pomodoro sono un antipasto semplice e gustoso della tradizione italiana. Perfette per un aperitivo o come piatto leggero.



Ingredienti

- 1 porzione di **Fette Tostate Kalibra®**
- 100 g di pomodorini
- 1 cucchiaino di olio E.V.O
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Lavare accuratamente il pomodori.
- Tagliarli a dadini.
- Condire con un pizzico di sale, pepe e olio E.V.O.
- Condire le fette tostate con i pomodori.



**20 min.****Difficoltà**

FACILE

**INTERMEDIO**

DIFFICILE

Spiedini di Melanzane Impanate

FORNO & SNACK

Un'idea originale, leggera e gustosa: fettine sottili di melanzane insaporite con spezie, impanate con grissini tritati e arrotolate su stecchini per formare spiedini belli da vedere e deliziosi da mangiare. Cotti in forno fino a doratura, questi spiedini sono croccanti fuori e morbidi dentro: perfetti come finger food o contorno sfizioso.



Ingredienti

- 1 porzione di **Grissini Kalibra®**, tritati finemente
- 1 melanzana media
- Origano essiccato
- Pepe
- Aglio in polvere
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale



Procedimento

- Lavare la melanzana e tagliarla a fettine sottili nel senso della lunghezza, utilizzando una mandolina o un coltello ben affilato.
- Cospargere le fette con sale, origano essiccato, aglio in polvere e pepe bianco e lasciare riposare 5 minuti.
- Passare ogni fettina nei grissini tritati, premendo leggermente per far aderire la panatura.
- Arrotolare le fette di melanzana su sé stesse, formando dei piccoli involtini.
- Infilare 2-3 rotolini su ogni spiedino.
- Disporre gli spiedini su una teglia rivestita di carta forno.
- Irrorare con un cucchiaino di olio E.V.O. e cuocere in forno statico a 180°C per circa 20-25 minuti, finché risulteranno dorati e croccanti.
- Gustare caldi o tiepidi, da soli o accompagnati da una salsa leggera di verdure.



15 min.



Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Virgin Bloody Mary & Grissini a Forma di Dita

FORNO & SNACK

Un aperitivo scenografico e gustoso! Il celebre cocktail analcolico a base di succo di pomodoro si accompagna a grissini croccanti decorati per sembrare dita: divertenti, originali e sorprendenti.



Ingredienti

Virgin Bloody Mary

- 150 g di pomodoro maturo
- 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Paprika in polvere (facoltativa)

Grissini a forma di dita

- 1 porzione di **Grissini Kalibra®**
- 1 zuccina
- 1 cucchiaino di pomodoro frullato (preso dal Bloody Mary)

Procedimento

Virgin Bloody Mary:

- Frullare i pomodori fino a ottenere un succo liscio e omogeneo.
- Aggiungere il succo di limone e, se desiderato, una spolverata di paprika.
- Versare il succo in un bicchiere e inserire il gambo di sedano come guarnizione.
- Mescolare bene prima di servire.

Grissini a forma di dita:

- Tagliare la zuccina a fettine sottili e sagomare ciascuna fetta per ricreare la forma di un'unghia.
- Spalmare una piccola quantità di pomodoro frullato sull'estremità di ogni grissino.
- Applicare la "finta unghia" di zuccina sulla parte spalmata di pomodoro per farla aderire.
- Lasciare asciugare qualche minuto e gustare insieme al cocktail.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Vellutata Estiva con Croccante Sorpresa

FORNO & SNACK

Una crema delicata e profumata, dove la dolcezza naturale delle zucchine incontra la freschezza della menta e l'aroma sottile dell'aglio. La consistenza vellutata si abbina al contrasto croccante dei grissini sbriciolati, per un piatto leggero ma ricco di gusto. Ideale per una pausa sana, raffinata e piacevolmente aromatica.



Ingredienti

- 1 porzione di **Grissini Kalibra®**
- 3 zucchine
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Menta essiccata
- Aglio in polvere
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Lavare e tagliare le zucchine a dadini.
- Farle cuocere a fuoco lento in padella con aglio in polvere, un pizzico di sale, un filo d'acqua e un cucchiaino di olio E.V.O. per circa 10-15 minuti.
- A cottura ultimata, aggiungere 3 foglie di menta essiccata e frullare fino a ottenere una crema liscia.
- Spezzare i grissini e utilizzarli come crostini croccanti per completare il piatto.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Chips di Zucca

Croccanti, leggere e profumate: le chips di zucca al forno sono lo snack perfetto da gustare con i grissini. Un mix sfizioso, sano e irresistibile!



Ingredienti

- 1 porzione di **Grissini Kalibra®**
- 100 g di zucca
- Rosmarino essiccato
- Paprika in polvere
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Tagliare la zucca con la buccia a fette sottili.
- Adagiare la zucca su una teglia con carta da forno e aggiungere gli aromi essiccati e un cucchiaino di olio E.V.O.
- Cuocere in forno per circa 15 minuti.
- Servire le chips con i grissini.





30 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

▶ ✓ DIFFICILE

Budino Leggero di Zucchine con Base Croccante

FORNO & SNACK

Un piatto equilibrato e raffinato, che esalta la delicatezza delle zucchine in una crema vellutata dal gusto fresco e naturale. La base di grissini sbriciolati aggiunge una nota croccante, creando un perfetto contrasto. Ideale come piatto unico per chi ama la cucina sana senza rinunciare al gusto.



Ingredienti

- 1 porzione di **Grissini Kalibra®**
- 2 zucchine medie
- Rucola fresca o fettine di zuccina per decorare
- Gelatina alimentare in polvere o in fogli
- Sale
- Pepe



Procedimento

- Cuocere le zucchine a vapore fino a renderle morbide.
- Tritare finemente i grissini e compattarli all'interno di un coppapasta per formare la base del tortino.
- Sciogliere la gelatina in una piccola quantità di acqua, mescolando fino a completo assorbimento.
- Frullare le zucchine fino a ottenere una purea liscia e omogenea, regolando di sale e pepe a piacere e aggiungere la gelatina precedentemente sciolta.
- Versare la crema di zucchine sopra la base croccante.
- Lasciare il budino in frigorifero per almeno 2 ore, così da ottenere una consistenza compatta e uniforme.
- Decorare con rondelle sottili di zuccina cruda o con foglie di rucola per un tocco fresco e aromatico.





35 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Finocchi Gratinati

Finocchi gratinati dorati e profumati: teneri all'interno e croccanti in superficie.



Ingredienti

- 1 porzione di **Grissini Kalibra®**
- 1 finocchio grande
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche essiccate
- Sale rosa
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Pepe

Procedimento

- Sbollentare il finocchio in acqua salata per qualche minuto
- Tagliarlo a fettine spesse 1 cm
- Preparare una panatura con i grissini sbriciolati, le erbe aromatiche, il sale e il pepe.
- Disporre le fette in una pirofila
- Cospargerle con la panatura e cuocere in forno a 180°C per 25 minuti.
- Alzare la temperatura a 220°C e proseguire la cottura per altri 5 minuti.
- A piacere, completare con un cucchiaino di olio E.V.O.





30 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

Barchette di Zucchine al Cavolfiore

FORNO & SNACK

Deliziose barchette di zucchine ripiene al cavolfiore, leggere ma ricche di gusto! Un cuore morbido e saporito a base di cavolfiore, grissini croccanti e spezie avvolto da tenere zucchine, il tutto gratinato in forno per un piatto sano, profumato e irresistibile. Perfette come secondo piatto leggero!



Ingredienti

- 1 porzione di **Grissini Kalibra®**
- 2 zucchine
- 1 cavolfiore
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Prezzemolo essiccato
- Noce moscata in polvere
- Paprika dolce (opzionale)
- Aglio essiccato
- Sale
- Pepe



Procedimento

- Cuocere il cavolfiore in acqua fredda.
- Quando l'acqua bolle, salare e continuare la cottura per 15 minuti.
- Nel frattempo, lavare le zucchine e sbollentarle per circa un minuto nella stessa pentola.
- Una volta fredde, tagliarle a metà per il senso della lunghezza e svuotarle leggermente per formare delle barchette.
- Riempire le barchette di zucchine con il cavolfiore e cospargerle con i grissini sbriciolati e aggiungere prezzemolo essiccato, noce moscata, paprika dolce e aglio.
- Cuocere in forno per circa 15-20 minuti



20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Burrito con Verdure

Una piadina colorata e saporita, perfetta per chi non rinuncia al gusto. Verdure fresche (porro, peperone verde, funghi, zucchine) rosolate e insaporite con passata di pomodoro fatta in casa, poi avvolte in una fragrante piadina scaldata alla piastra. Un rotolo nutriente, pratico e ideale per una pausa pranzo equilibrata o una cena veloce.



Ingredienti

- 1 porzione di **Piadina Kalibra®**
- 1/2 pomodoro
- 10 g di porro
- 100 g di peperone verde
- 100 g di funghi
- 80 g di zucchina
- Sale

Procedimento

- Lavare e tagliare il porro, il peperone verde, i funghi e le zucchine.
- Preparare la passata con 1/2 pomodoro.
- Scaldare una padella antiaderente.
- Fare rosolare le verdure.
- Aggiungere la passata di pomodoro, acqua e sale.
- Cuocere per 20 minuti.
- Scaldare la piadina su una piastra da entrambe le parti.
- Mettere la verdura sulla piadina e arrotolare.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Piadina Fantasy

Un'esplosione di colore e gusto in un piatto semplice ma sorprendente. La dolcezza del peperone si fonde con la vivacità della rucola in un equilibrio perfetto tra cremosità e freschezza. Ideale per una pausa leggera ma appagante, questa piadina è la scelta giusta per chi cerca sapori decisi e naturali, con un tocco di originalità.



Ingredienti

- 1 **Piadina Kalibra®**
- 1 peperone cotto
- Rucola fresca
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Frullare il peperone cotto precedentemente. Aggiustare di sale e pepe.
- Scaldare la piadina per 1-2 minuti su una padella antiaderente.
- Spalmare la crema di peperoni sulla piadina in modo uniforme.
- Aggiungere la rucola per un tocco fresco e croccante.
- Chiudere la piadina a metà o arrotolarla.





10 min.

Difficoltà
FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Piadina con Spinacino, Zucchine Grigliate e Pomodorini

Una pausa fresca e leggera, ma ricca di gusto! Il baby spinacino crudo, tenero e delicato, si unisce a zucchine grigliate e pomodorini freschi per farcire una fragrante piadina. Un'idea semplice, sana e bilanciata, perfetta per un pranzo veloce completo. La freschezza delle verdure e la morbidezza della piadina creano un abbinamento sfizioso e naturalmente buono.



Ingredienti

- 1 **Piadina Kalibra®**
- 1 manciata di spinacino fresco
- 1 zuccina, tagliata a fette sottili
- 3-4 pomodorini
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Grigliare le fette di zuccina su una piastra ben calda, finché risultano dorate da entrambi i lati.
- Tagliare i pomodorini a metà.
- Scaldare leggermente la piadina in padella o sulla piastra, per renderla più morbida e fragrante.
- Farcire con spinacino crudo, zucchine grigliate e pomodorini freschi.
- Condire con 1 cucchiaino di olio E.V.O., sale e pepe e piegarla a metà.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Focaccina alla Bieta con Salsa di Pomodoro Fresco

Una focaccina farcita semplice ma ricca di sapore, dove la freschezza del pomodoro appena cotto si unisce alla delicatezza della bieta stufata. Il gusto genuino degli ingredienti vegetali la rendono perfetta per una pausa leggera, equilibrata e vegan.



Ingredienti

- 1 porzione di **Focaccina Vegan Kalibra®**
- 100 g di bietola
- 1 pomodoro piccolo
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Basilico essiccato
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Tagliare a metà la focaccina.
- Lavare e tagliare i pomodori freschi a pezzi. Trasferirli in un pentolino con un filo d'acqua e cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti, finché saranno morbidi. Frullare con un mixer a immersione fino a ottenere una salsa liscia.
- In una padella, scaldare un cucchiaino di olio E.V.O. Aggiungere la bieta tagliata finemente e lasciar cuocere per alcuni minuti, fino a quando sarà tenera. Aggiustare di sale e pepe.
- Unire la salsa di pomodoro alla bieta e mescolare bene.
- Farcire la focaccina con il composto e completare con il basilico essiccato.





25 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Pizzetta Melanzane e Funghi

La Pizzetta Melanzane e Funghi è una versione equilibrata e gustosa della classica pizza, realizzata con ingredienti leggeri e nutrienti. Perfetta per chi vuole godersi il sapore della pizza senza rinunciare al benessere!



Ingredienti

- 1 porzione di **Focaccina Vegan Kalibra®**
- 150 g di melanzana, tagliata a dadini
- 1 manciata di funghi champignon freschi, affettati
- 150 g di pomodoro frullato
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Origano essiccato
- Aglio in polvere
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Cuocere i dadini di melanzana in padella con qualche cucchiaino di acqua, finché risultano morbidi.
- Aggiungere il pomodoro frullato e i funghi champignon affettati.
- Proseguire la cottura per circa 5–7 minuti, regolando di sale, pepe.
- Nel frattempo, riscaldare la focaccina in friggitrice ad aria o in padella antiaderente, senza olio.
- Una volta calda, farcire la base con il sugo di melanzane, funghi, pomodoro, 1 cucchiaino di olio E.V.O. e un tocco di origano essiccato o pepe a piacere.





20 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Focaccina con Mousse di Cavolfiore e Curcuma

Una farcitura morbida e delicata, dal colore dorato e dal gusto leggermente speziato. La mousse di cavolfiore e curcuma dona alla focaccina una nota cremosa e luminosa, perfetta per chi ama i sapori semplici ma ricchi di personalità. Una proposta leggera, profumata e naturalmente equilibrata, ideale per una pausa sana e gustosa.



Ingredienti

- 1 porzione di **Focaccina Vegan Kalibra®**
- 1 cavolfiore piccolo
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale

Procedimento

- Tagliare a fette 1 cavolfiore.
- Lessare il cavolfiore in padella.
- Aggiungere 1 cucchiaino di olio E.V.O., 1 cucchiaino di curcuma e 1 cucchiaino di succo di limone.
- Frullare il tutto con il mixer ad immersione.
- Farcire la focaccina con la mousse di cavolfiore.





30 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

▶ ✓ DIFFICILE

Bicchierini di Finocchio con Crema Croccante e Dadolata

FORNO & SNACK

Un finger food raffinato e leggero che gioca su consistenze e sapori delicati. La dolcezza naturale del finocchio si trasforma in una crema vellutata, esaltata da una dadolata leggermente croccante e da un crumble salato di cracker. Un filo di olio E.V.O. completa il piatto, regalando equilibrio e armonia. Perfetto per aprire il pasto con gusto e leggerezza.



Ingredienti

- 1 porzione di **Cracker Kalibra®**
- 1 finocchio medio
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Sbollentare il finocchio tagliato a fette sottili fino a renderlo morbido, quindi frullarlo fino a ottenere una crema liscia. Aggiustare di sale e insaporire con il pepe.
- Tritare i cracker con un cucchiaino di olio E.V.O. fino a ottenere una granella croccante.
- Saltare in padella il finocchio rimanente tagliato a dadini piccoli, lasciandolo leggermente croccante per contrastare la morbidezza della crema.
- Comporre il bicchiere alternando uno strato di crumble di cracker, uno di crema di finocchio e uno di dadolata saltata.
- Servire a temperatura ambiente con una decorazione a piacere (come un ciuffetto di finocchietto fresco o scorza di limone grattugiata).





15 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Nuggets di Bietole

I Nuggets di Bietole sono un'alternativa vegetariana sfiziosa e croccante. Gustosi e versatili, uniscono semplicità e bontà in un formato irresistibile.



Ingredienti

- 1 porzione di **Cracker Kalibra®**
- 100 g di bietole
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.

Procedimento

- In una padella lessare le Bietole.
- Unire nel mixer le Bietole, i cracker e un cucchiaino di olio E.V.O.
- Frullare il tutto.
- Formare delle piccole palline e impanarle nei Cracker.
- Cuocere in padella antiaderente fino a far diventare dorati i nuggets.





20 min.

Patè di Carciofi

FORNO & SNACK



Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Una crema vegetale dal sapore deciso e naturale, ideale da spalmare sui cracker per un pasto raffinato. Il carciofo, protagonista indiscusso, si trasforma in un patè morbido e aromatico. Un'idea semplice ma gustosa, perfetta per chi ama la cucina equilibrata e ricca di gusto.



Ingredienti

- 1 porzione di **Cracker Kalibra®**
- 100 g di carciofo
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Prezzemolo essiccato
- Sale

Procedimento

- Pulire il carciofo eliminando le foglie esterne. Arrivati al cuore tagliare la punta e rimuovere lo strato più esterno del gambo e la "barba" interna.
- Tagliare il carciofo in quattro.
- Immergerlo in acqua insieme a un cucchiaino di succo di limone e cuocere per circa 20 minuti.
- Scolare il carciofo e farlo intiepidire.
- Mettere il carciofo nel mixer e aggiungere un cucchiaino di olio E.V.O., il prezzemolo essiccato e il sale.
- Frullare fino ad ottenere una consistenza omogenea.
- Spalmare il patè sui cracker.





30 min.

Difficoltà
FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Zucchine Croccanti al Forno

Croccanti fuori e morbide dentro, le zucchine al forno in panatura aromatica sono uno snack irresistibile! Leggere ma piene di gusto, perfette da gustare calde o fredde come pasto goloso!



Ingredienti

- 1 porzione di **Cracker Kalibra®** sbriciolati
- 2 zucchine grandi
- Basilico essiccato
- Origano essiccato
- Aglio in polvere
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Sbollentare le zucchine in acqua salata per qualche minuto.
- Tagliarle a rondelle.
- Preparare una panatura con i Cracker tritati, l'origano, il basilico essiccato e l'aglio in polvere.
- Disporre le rondelle in una pirofila.
- Cospargerle con la panatura.
- Cuocere in forno a 220°C per 15-20 minuti, fino a doratura.





15 min.

Difficoltà
FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Bicchierino Verde Equilibrio

FORNO & SNACK

Un finger food raffinato e leggero, dove la dolcezza del finocchio si fonde con la delicatezza della bieta saltata. Il tutto è completato da un tocco croccante di schiacciatina tritata, per una combinazione di consistenze e sapori perfettamente equilibrata.



Ingredienti

- 1 **Schiacciatina al Rosmarino Kalibra®**
- 1 finocchio medio
- 60 g di bieta fresca
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale

Procedimento

- Lavare e tagliare il finocchio a pezzi. Sbollentarlo in acqua salata finché non diventa tenero, quindi frullarlo fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- In una padella antiaderente, scaldare un cucchiaino d'olio E.V.O. e saltare brevemente la bieta tagliata grossolanamente, finché risulta morbida ma ancora vivace nel colore.
- Tritare finemente la schiacciatina fino a ottenere una granel-la croccante.
- Comporre i bicchierini stratificando: alla base la crema di finocchio, al centro la bieta saltata, e in superficie la schiacciatina tritata per un tocco croccante.
- Gustare a temperatura ambiente o leggermente tiepido.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

▶ ✓ DIFFICILE

FORNO & SNACK

Bocconcini di Zucchine in Crosta Croccante al Rosmarino

Dorati all'esterno e morbidi all'interno, questi bocconcini vegetali sono preparati con zucchine saltate e una croccante panatura. Leggeri ma ricchi di gusto, sono ideali come aperitivo o secondo piatto vegetale da gustare caldi.



Ingredienti

- 1 porzione di **Schiacciatina al Rosmarino Kalibra®**
- 2 zucchine
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Tagliare le zucchine a cubetti e rosolarle in padella con 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Salare, pepare e cuocere finché risultano morbide.
- Tritare finemente la schiacciatina: incorporarne metà alle zucchine cotte e lasciare raffreddare.
- Frullare o schiacciare grossolanamente il composto fino a ottenere una consistenza modellabile.
- Formare delle polpette e passarle nella parte restante della schiacciatina tritata per creare una panatura croccante.
- Cuocere in padella con un filo d'olio, girando delicatamente, finché risultano dorate su tutti i lati.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Casseruola di Funghi con Tortilla Chips al Gusto Formaggio

FORNO & SNACK

Un'esplosione di sapori e colori in stile tex-mex, leggera ma irresistibile! La casseruola di funghi e peperoni, insaporita con spezie aromatiche e un tocco di paprika, si sposa alla perfezione con le croccanti tortilla. Un piatto vivace e stuzzicante!



Ingredienti

- 1 porzione di **Tortilla Chips al Gusto Formaggio Kalibra®**
- 1 pomodoro
- 100 g di funghi porcini
- 100 g di peperone verde
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Paprika rossa in polvere
- Cipolla in polvere
- Origano essiccato
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Lavare e tagliare a fettine sottili i funghi.
- Lavare e tagliare il peperone verde a listarelle sottili.
- In una padella antiaderente, con un cucchiaino di olio E.V.O., saltare il peperone verde e i funghi. Aggiungere sale e pepe.
- Aggiungere un pomodorino tagliato a metà, condire con la cipolla in polvere, l'origano e un cucchiaino di paprika rossa diluita in mezzo bicchiere d'acqua.
- Servire la casseruola di funghi con le tortilla.
- Cospargere con prezzemolo essiccato.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Chips con Salsa di Verdure

FORNO & SNACK

ONE A DAY

La Salsa di Verdure per Chips è una crema leggera e saporita. Preparata con verdure fresche cotte e frullate, offre un gusto naturale e bilanciato. Perfetta per un aperitivo sano e colorato!



Ingredienti

- 1 porzione di **Chips Gusto Barbecue Kalibra®**
- 1 peperone rosso
- 1 zucchina
- Cipolla in polvere
- Aglio in polvere
- 1 cucchiaino di paprika dolce in polvere
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Lavare e tagliare a pezzetti la verdura.
- Cuocere le verdure a fuoco medio per circa 10-15 minuti.
- Aggiungere la cipolla e l'aglio in polvere.
- Frullare tutto.
- Aggiungere la paprika, il sale e il pepe.
- Accompagnare le Chips con la salsa.





30 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

▶ ✓ DIFFICILE

Zucchine Croccanti su Crema al Naturale

FORNO & SNACK

Croccanti fuori e morbide dentro, queste zucchine impanate con lo Snack al Formaggio e Rosmarino Kalibra® sono una proposta sfiziosa e bilanciata, perfetta come antipasto o contorno originale. La crema di zucchine aggiunge una nota fresca e delicata, mentre le listarelle cotte al forno regalano un piacevole contrasto di consistenze. Un piatto semplice ma d'effetto, ideale per chi cerca gusto e leggerezza in ogni boccone.



Ingredienti

- 1 porzione di **Snack al Formaggio e Rosmarino Kalibra®**
- 2 zucchine grandi
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- 1 cucchiaino di paprika dolce in polvere
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Tagliare una zuccina a listarelle, metterle in una ciotola e condirle con un cucchiaino di olio E.V.O., sale, pepe e paprika dolce in polvere.
- Disporre le listarelle su una teglia e cuocere in forno ventilato a 180°C per circa 20 minuti.
- Tagliare un'altra zuccina, frullarla a crudo fino a ottenere una crema liscia e versarla in un piatto fondo.
- Con la parte rimanente della zuccina, ricavare delle fette di circa mezzo centimetro di spessore.
- Passare le fette nella crema di zucchine, poi impanarle nello snack al formaggio precedentemente tritato.
- Disporre le fette impanate su una teglia e cuocere in forno a 150°C per circa 20 minuti.
- Gustare le listarelle croccanti decorando a piacere con erbe aromatiche.





30 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

▶ ✓ DIFFICILE

FORNO & SNACK

Polpette Vegan

Croccanti fuori, morbide dentro e 100% vegetali: queste polpette racchiudono un cremoso cuore di cavolfiore in un guscio saporito a base di broccoli e snack al formaggio e rosmarino. Un piatto gustoso e bilanciato, ideale per un secondo leggero e sfizioso.



Ingredienti

- 1 porzione di **Snack al Formaggio e Rosmarino Kalibra®**
- 300 g di broccoli
- 200 g di cavolfiore
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Sbollentare separatamente i broccoli e i cavolfiori finché risultano teneri.
- Scolare e frullare i broccoli in una ciotola capiente, aggiungendo di sale e pepe.
- Frullare i cavolfiori a parte fino a ottenere una crema liscia (senza aggiungere liquidi).
- Tritare finemente lo snack al formaggio e rosmarino: unire metà alla crema di broccoli per formare l'impasto base.
- Con le mani umide, prelevare una porzione di impasto di broccoli, formare una pallina e scavare leggermente il centro.
- Inserire un cucchiaino di crema di cavolfiore e richiudere bene.
- Passare ogni polpetta nel restante trito di snack per panare l'esterno.
- Scaldare 1 cucchiaino di olio E.V.O. in una padella antiaderente e cuocere le polpette per 2-3 minuti per lato, fino a doratura.





20 min.

Difficoltà
FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

FORNO & SNACK

Verdure Croccanti al Forno con Crumble di Snack al Formaggio e Rosmarino

Un'esplosione di sapori e profumi ti aspetta! Verdure fresche e colorate diventano irresistibili con un crumble sfizioso di snack al formaggio e rosmarino sbriciolato, che dona una croccantezza sorprendente. Un contorno dorato, profumato e talmente buono... Che sparirà in un attimo!



Ingredienti

- 1 porzione di **Snack al Formaggio e Rosmarino Kalibra®**
- 1 zucchina piccola
- 150 g di melanzana
- ½ peperone verde
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Spezie essiccate a piacere (es. origano, pepe bianco, aglio in polvere)



Procedimento

- Lavare bene le verdure e tagliarle a rondelle o listarelle sottili.
- Disporre le verdure su una teglia rivestita di carta forno.
- Sbriciolare finemente lo snack al formaggio e rosmarino e distribuirlo uniformemente sopra le verdure.
- Condire con 1 cucchiaino di olio E.V.O., sale e le spezie essiccate preferite.
- Cuocere in forno statico a 180°C per 15 minuti, finché le verdure risultano morbide e leggermente dorate.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Vellutata Armonia di Verdure

Delicata e avvolgente, questa vellutata unisce la praticità della Crema di Verdure con la bontà genuina delle verdure cotte al vapore. Un piatto leggero ma ricco di sapore. Perfetta per una pausa calda e nutriente, ideale in ogni stagione.



Ingredienti

- 1 porzione di **Crema di Verdure Kalibra®**
- Verdure fresche consentite
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Spezie o erbe aromatiche essiccate
- Sale

Procedimento

- Lavare e tagliare le verdure a pezzetti.
- Cuocerle al vapore.
- Preparare una porzione di Crema di Verdure seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Aggiungere le verdure cotte direttamente nella vellutata.
- Regolare di sale e aggiungere spezie o erbe aromatiche essiccate.
- Completare con un cucchiaino di olio E.V.O.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Fusilli alla Zucca con Succo di Limone

I Fusilli alla Zucca con Succo di Limone sono un primo piatto cremoso e delicato, con un perfetto equilibrio tra dolcezza e freschezza. La morbidezza della zucca si unisce al tocco agrumato del limone, creando un condimento leggero e aromatico. Un'opzione originale e gustosa, ideale per un pasto sano e profumato!



Ingredienti

- 1 porzione di **Fusilli Kalibra®**
- 100 g di zucca
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale

Procedimento

- Preparare i Fusilli seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Cuocere la zucca in una padella.
- Frullare la zucca con un cucchiaino di olio E.V.O..
- Aggiungere un cucchiaino di succo di limone.
- Condire i Fusilli con il sugo di zucca.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Insalata di Fusilli con Asparagi e Pomodorini

Un piatto fresco, leggero e colorato, perfetto per la bella stagione. I fusilli si uniscono alla delicatezza degli asparagi e alla vivacità dei pomodorini, il tutto arricchito da profumi mediterranei e un filo di olio E.V.O. Ideale come pranzo equilibrato o piatto unico da gustare anche fuori casa.



Ingredienti

- 1 porzione di **Fusilli Kalibra®**
- 50 g di pomodorini
- 50 g di asparagi
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Basilico essiccato
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Cuocere i fusilli seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Scolare la pasta, trasferirla in una ciotola e condire con 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Lasciare raffreddare in frigorifero.
- Lavare accuratamente la verdura.
- Lessare gli asparagi in acqua bollente, poi scolarli e lasciarli raffreddare.
- Tagliare i pomodorini a metà.
- In una ciotola unire gli asparagi e i pomodorini, aggiungere pizzico di sale, pepe e basilico essiccato.
- Unire il condimento ai fusilli e mescolare bene prima di gustare.





20 min.

Difficoltà
FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Pasta Fredda con Verdure Crude

*Questa pasta fredda
con verdure croccanti è
un'esplosione di freschezza
e colore!*

*Un primo piatto leggero e
saporito, dove la pasta si
sposa con la delicatezza dei
fiori di zucca e la dolcezza
dei pomodorini. Perfetto per
chi cerca gusto e leggerezza
in un solo boccone!*



Ingredienti

- 1 porzione di **Fusilli Kalibra®**
- 3 fiori di zucca, freschi e ben lavati
- 150 g pomodorini
- Basilico essiccato
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Cuocere i fusilli secondo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Scolare la pasta, passarla sotto acqua fredda per bloccare la cottura e lasciarla raffreddare completamente.
- Lavare i fiori di zucca, eliminare il pistillo interno e tagliarli a striscioline sottili.
- Lavare e tagliare i pomodorini a spicchi.
- In una ciotola, unire la pasta fredda, i fiori di zucca e i pomodorini.
- Condire con 1 cucchiaino di olio E.V.O., sale, pepe e una spolverata di basilico essiccato.
- Mescolare delicatamente e lasciare riposare in frigo per 10 minuti prima di gustare.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Fusilli con Cavolo Viola

Un primo piatto colorato e ricco di gusto, dove la dolcezza del cavolo viola si fonde con aromi delicati e profumati. La cremosità del cavolo stufato avvolge i fusilli in un abbraccio morbido e saporito, per un'esperienza semplice ma sorprendente, perfetta per portare in tavola un tocco di originalità e benessere.



Ingredienti

- 1 porzione di **Fusilli Kalibra®**
- 150 g di cavolo cappuccio viola
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Aglio in polvere
- Prezzemolo essiccato
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Tagliare il cavolo cappuccio viola a listarelle sottili.
- In una padella antiaderente, versare 1 cucchiaino di olio E.V.O., aggiungere l'aglio in polvere e un goccio d'acqua.
- Unire il cavolo cappuccio, salare e pepare a piacere, aggiungere il prezzemolo essiccato.
- Stufare a fuoco dolce per circa 15-20 minuti, aggiungendo poca acqua se necessario, finché il cavolo diventa morbido e cremoso.
- Nel frattempo, cuocere i fusilli in acqua salata seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Scolare la pasta e saltarla in padella con il cavolo stufato per amalgamare i sapori.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Fusilli al Peperone Grigliato

Un primo piatto semplice ma irresistibile: pasta avvolta dal sapore intenso dei peperoni grigliati e un filo d'olio che esalta ogni boccone. Profumata, colorata e piena di gusto!



Ingredienti

- 1 porzione di **Fusilli Kalibra®**
- 150 g peperone
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale

Procedimento

- Lavare il peperone, eliminare il picciolo, i semi e i filamenti interni.
- Tagliare il peperone a listarelle.
- Grigliare il peperone su una piastra ben calda fino a renderlo tenero e leggermente abbrustolito.
- Cuocere i fusilli seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Scolare la pasta e condirla con i peperoni grigliati, un filo di olio E.V.O. e un pizzico di sale.
- Mescolare bene e servire caldo.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Penne con Pomodoro Fresco e Basilico

Un primo piatto semplice, veloce e genuino che racchiude tutta la freschezza della cucina mediterranea. Le Penne si vestono di un sugo leggero a base di pomodoro fresco frullato e insaporito con basilico essiccato: un mix di semplicità e gusto per un pasto equilibrato e profumato.



Ingredienti

- 1 porzione di **Penne Kalibra®**
- 100 g di pomodori freschi
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Basilico essiccato

Procedimento

- Cuocere le Penne seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Frullare i pomodori freschi con 1 cucchiaino di olio E.V.O. fino a ottenere un sugo liscio.
- Scaldare velocemente il sugo in padella e aggiungere basilico essiccato a piacere.
- Scolare la pasta e condirla con il sugo caldo.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Penne con Pesto di Broccoli

Un primo piatto semplice e cremoso: penne avvolte in un pesto vellutato di broccoli, arricchito da un tocco vivace di peperoncino. Senza frutta secca, ma con tutto il sapore!



Ingredienti

- 1 porzione di **Penne Kalibra®**
- 100 g di broccoli
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Peperoncino in polvere
- Sale

Procedimento

- Lavare i broccoli, dividerli in cimette e cuocerli in acqua salata fino a renderli morbidi.
- Scolare i broccoli e trasferirli in un contenitore alto.
- Frullare i broccoli con 1 cucchiaino di olio E.V.O. e un pizzico di sale e del peperoncino in polvere, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di cottura per ottenere una consistenza cremosa.
- Cuocere le penne in acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione.
- Scolare la pasta e condirla con il pesto di broccoli piccante, mescolando bene.





20 min.



Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Penne alle Erbe Aromatiche

Una pasta profumata e cremosa alle erbe fresche, leggera ma ricca di sapore!



Ingredienti

- 1 porzione di **Penne Kalibra®**
- 1 cucchiaino di olio E.V.O
- Prezzemolo essiccato
- Basilico essiccato
- Maggiorana essiccata
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Cuocere le Penne seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- In una ciotola, mescolare prezzemolo, basilico, maggiorana essiccati, pepe e 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Scolare la pasta, unirla al condimento e, se necessario, aggiungere un cucchiaino di acqua di cottura per amalgamare meglio.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Penne al Cuore del Sud

Un piatto rustico e irresistibile: la pasta si unisce al gusto deciso delle cime di rapa, esaltata da un tocco di peperoncino. Semplice ma piena di carattere, conquista con la sua autenticità!



Ingredienti

- 1 porzione di **Penne Kalibra®**
- 1 mazzetto di cime di rapa
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Peperoncino in polvere
- Sale

Procedimento

- Pulire le cime di rapa, eliminando i gambi più duri e tenendo le foglie e le infiorescenze tenere.
- Lavare accuratamente le cime di rapa sotto acqua corrente.
- Lessare le cime di rapa in acqua bollente salata per circa 7-8 minuti.
- Nella stessa acqua, cuocere le penne seguendo i tempi indicati sulla confezione.
- Scolare pasta e verdure insieme, tenendo da parte un cucchiaino di acqua di cottura.
- Condire con l'olio E.V.O., peperoncino in polvere e, se necessario, un goccio di acqua di cottura per amalgamare meglio.



K



15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Tagliatelle al Pesto Verde

Un pesto verde leggero e sorprendente, preparato con zucchine e foglie di ravenello: un piatto semplice, sano e ricco di gusto che conquista al primo assaggio!



Ingredienti

- 1 porzione di **Tagliatelle Kalibra®**
- 1 zuccina
- 2 manciate di foglie di ravenello, ben lavate
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Basilico essiccato
- Aglio in polvere
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Lavare la zuccina e tagliarla a rondelle.
- Cuocere la zuccina al vapore o lessarla in poca acqua salata fino a renderla tenera.
- In un contenitore alto, frullare la zuccina cotta con le foglie di ravenello, il basilico essiccato, l'aglio in polvere, 1 cucchiaino di olio E.V.O., sale e pepe.
- Aggiungere poca acqua di cottura (anche quella della pasta) per ottenere una consistenza liscia e cremosa.
- Cuocere le tagliatelle in acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione.
- Scolare la pasta e condirla con il pesto verde, mescolando bene.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Tagliatelle Primavera

Un piatto vivace e profumato, ispirato ai sapori dell'Oriente, dove colori e consistenze si incontrano in perfetto equilibrio. Le tagliatelle si uniscono a un mix croccante di verdure e germogli, avvolte da un delicato tocco di zafferano che dona eleganza e intensità. Un'esplosione di freschezza e gusto per una pausa leggera ma ricca di carattere.



Ingredienti

- 1 porzione di **Tagliatelle Kalibra®**
- 1 costa di sedano
- ½ peperone verde
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Germogli di soia a piacere
- Porro disidratato
- Zafferano
- Coriandolo essiccato
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Lavare il peperone e il sedano, poi tagliarli a listarelle sottili.
- Sciogliere lo zafferano in un cucchiaino di acqua calda.
- In una padella antiaderente, versare 1 cucchiaino di olio E.V.O. e far appassire il porro disidratato con poca acqua.
- Aggiungere il peperone, il sedano e i germogli di soia, cuocere a fuoco medio per qualche minuto.
- Unire lo zafferano sciolto e mescolare bene.
- Aggiustare di sale e pepe.
- Cuocere le tagliatelle seguendo le istruzioni sulla confezione.
- Scolare e saltare la pasta nel condimento per amalgamare i sapori.
- Guarnire con coriandolo essiccato prima di gustare.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

PRIMI

Tagliatelle Cremose alle Zucchine e Porcini

Un primo piatto semplice e irresistibile: tagliatelle avvolte da un condimento cremoso di zucchine e funghi, insaporito da aglio e prezzemolo. Profumi di bosco e sapori genuini in ogni forchettata!



Ingredienti

- 1 porzione di **Tagliatelle Kalibra®**
- 2 funghi porcini
- 2 zucchine
- Prezzemolo essiccato
- 1 cucchiaino di Olio E.V.O.
- Aglio in polvere
- Sale
- Pepe nero

Procedimento

- Pulire accuratamente i funghi con carta da cucina e una spazzola, separare cappello e gambo, e tagliarli a striscioline.
- Lavare le zucchine e tagliarle a dadini.
- In una padella antiaderente cuocere le zucchine con aglio in polvere, prezzemolo essiccato, sale e pepe.
- A metà cottura unire i funghi e proseguire fino a ottenere un composto morbido e profumato.
- Spegnerne il fuoco e aggiungere un cucchiaino di olio E.V.O. e, a piacere, altro prezzemolo.
- Nel frattempo, cuocere le tagliatelle seguendo le indicazioni sulla confezione.
- Scolare la pasta e saltarla in padella con il condimento, mescolando bene per amalgamare i sapori.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Albero di Omelette

Delicata e saporita, questa ricetta unisce la morbidezza dell'omelette con la freschezza degli spinaci, per un piatto leggero ma gustoso. Ideale per una pausa sana e nutriente. Servite fredde e ripiegate in triangoli, queste omelette sono perfette da decorare a piacere e portare in tavola con un tocco di fantasia.



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Formaggio Kalibra®**
- 100 g di spinaci freschi
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Preparare il composto di una porzione di omelette come indicato sulla confezione.
- Far bollire gli spinaci e scolarli.
- Unire il composto delle omelette e frullare.
- Aggiustare di sale e pepe.
- Aggiungere un cucchiaino di olio E.V.O. e mescolare.
- Dividere il preparato in due ciotole e cuocere in una padella antiaderente di piccole dimensioni.
- Lasciare raffreddare le omelette e ripiegarle su sé stesse in modo da formare un triangolo.
- Decorare a piacere.



K





20 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Fiori di Zucca Ripieni

I Fiori di Zucca Ripieni sono un piatto delicato e sfizioso, perfetto per esaltare il sapore unico di questa verdura. Un piatto leggero e gustoso, ideale per ogni occasione!



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Formaggio Kalibra®**
- Fiori di zucca
- 1 cucchiaino di olio E.V.O
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Lavare e pulire i fiori di zucca, eliminando il gambo e i pistilli.
- Preparare il composto di una porzione di omelette seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- In una padella antiaderente cuocere l'omelette "strapazzandola".
- Farcire abbondantemente i fiori di zucca con l'omelette strapazzata.
- Cuocere in padella i fiori di zucca ripieni e condire con un cucchiaino di olio E.V.O..





20 min.

Difficoltà
FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Coccole d'Autunno in Flan

Un secondo piatto leggero e avvolgente, perfetto per chi cerca equilibrio tra gusto e semplicità. La naturale dolcezza della zucca si sposa armoniosamente con la cremosità dell'omelette, dando vita a una consistenza soffice e un sapore pieno. Elegante nella presentazione e delicato al palato.



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Formaggio Kalibra®**
- 100 g di zucca
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Rosmarino essiccato
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Affettare la zucca, eliminare la buccia e i semi interni.
- Disporre le fette su una teglia foderata con carta da forno, condire con un cucchiaino di olio E.V.O., sale, pepe e rosmarino essiccato.
- Infornare in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti.
- Preparare il composto di una porzione di omelette seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Mettere la zucca in un mixer e aggiungere il composto dell'omelette precedentemente preparato seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Foderare gli stampi con ritagli di carta da forno e versare il composto.
- Porre i flan ravvicinati in una teglia dai bordi alti e aggiungere l'acqua calda per la cottura a bagnomaria.
- Cuocere i flan di zucca in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 45 minuti.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Insalata Rainbow con Omelette al Formaggio

Un'esplosione di freschezza e gusto: verdure croccanti e colorate si uniscono a morbide striscioline di omelette al formaggio, il tutto esaltato da un condimento leggero e profumato. Un'insalata sfiziosa e irresistibile!



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Formaggio Kalibra®**
- Valeriana
- Radicchio rosso
- 2 Rapanelli
- Spinaci freschi
- 1 zucchina
- 1/2 peperone giallo
- 1 pomodoro
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale

Procedimento

- Lavare accuratamente valeriana, radicchio rosso, spinaci, rapanelli, zucchina e peperone.
- Affettare sottilmente la zucchina, il peperone, il pomodoro e i rapanelli.
- Riunire tutte le verdure in una ciotola capiente.
- Preparare e cuocere l'omelette seguendo le istruzioni sulla confezione.
- Tagliare l'omelette a striscioline e aggiungerla all'insalata.
- Condire con un cucchiaino di olio E.V.O., succo di limone e un pizzico di sale.
- Mescolare bene e gustare subito.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Spiedini di Omelette con Salsa al Peperone

SECONDI

Un'idea creativa, leggera e colorata! L'omelette, una volta cotta e raffreddata, si farcisce con una cremosa salsa di peperone verde, dolce e speziata. Arrotolata e tagliata a rondelle, si trasforma in piccoli bocconi da infilzare su stecchi: un finger food sfizioso e sano, perfetto anche da portare con sé.



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette gusto formaggio Kalibra®**
- 150 g di peperone verde
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Spezie in polvere o essiccate a piacere (es. curry, paprika dolce, origano)
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Preparare e cuocere l'omelette seguendo le istruzioni sulla confezione e lasciarla raffreddare completamente.
- Pulire il peperone verde eliminando picciolo, semi e filamenti, poi tagliarlo a cubetti.
- Cuocere i cubetti di peperone in padella antiaderente con un filo d'acqua, aggiungendo le spezie scelte, sale e pepe, a fuoco medio per circa 10 minuti, finché i peperoni risultano morbidi.
- Frullare il tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Spalmare la crema sull'omelette raffreddata e arrotolarla delicatamente.
- Tagliare il rotolo a rondelle di circa 2-3 cm e infilzare ogni fetta su uno stecchino.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Frittelle di Zucchine

Leggere, gustose e facilissime da preparare, queste frittelle uniscono la freschezza delle zucchine alla morbidezza dell'omelette, per un risultato equilibrato e fragrante. Perfette come sfizioso snack salato, sono ideali da gustare sia calde che a temperatura ambiente.



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Formaggio Kalibra®**
- 1 zucchina
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Grattugiare in una ciotola le zucchine crude.
- Preparare il composto di una porzione di omelette, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e aggiungerlo alle zucchine insieme a sale e pepe.
- Mescolare fino ad ottenere un composto denso e ben amalgamato.
- Con l'aiuto di 2 cucchiaini, formare le frittelle direttamente sulla teglia rivestita di carta da forno.
- Cuocere in forno a 180° per 25/30 minuti.





10 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Insalata con Straccetti di Omelette

Un'insalata fresca e bilanciata, ideale per un pasto leggero ma completo. La morbidezza degli straccetti di omelette si unisce alla croccantezza della lattuga e alla nota rinfrescante del cetriolo, creando un mix di consistenze e sapori armoniosi. Un piatto semplice e veloce, perfetto per chi cerca gusto ed equilibrio in ogni boccone.



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Formaggio Kalibra®**
- 80 g di lattuga
- 1/2 cetriolo
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Preparare e cuocere l'omelette seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Lasciare raffreddare l'omelette e tagliarla a strisce.
- Lavare la lattuga e il cetriolo.
- Tagliare il cetriolo a rondelle sottili.
- Disporre in un'insalatiera gli straccetti di omelette, la lattuga e il cetriolo.
- Condire con un cucchiaino di olio E.V.O., sale e pepe.



K



35 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Peperoni Ripieni

Un piatto semplice, leggero e scenografico: i peperoni diventano scrigni colorati da riempire con l'omelette, insaporita con spezie e pepe. Dopo la cottura in forno, il ripieno resta cremoso e profumato, mentre il peperone si ammorbidisce delicatamente. Perfetti caldi o tiepidi, per un pasto sano e completo.



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Formaggio Kalibra®**
- 1 peperone
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Spezie essiccate o in polvere (es. origano, paprika, cipolla in polvere)
- Pepe
- Sale

Procedimento

- Tagliare il peperone a poco più della metà in altezza e rimuovere semi e filamenti.
- Sciacquare bene e conservare la parte superiore da usare come "cappello".
- Disporre il guscio su una teglia rivestita con carta da forno.
- Preparare il composto di una porzione di omelette seguendo le istruzioni sulla confezione.
- Riempire il peperone con il composto.
- Condire con spezie, pepe e un pizzico di sale.
- Chiudere con la calotta e aggiungere un cucchiaino di olio E.V.O..
- Cuocere in forno statico a 180 °C per 20-30 minuti.





30 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Millefoglie di Omelette con Cavolo Nero e Crema di Broccoli

Un piatto leggero e creativo che unisce sapori vegetali e consistenze diverse: dischetti di omelette si alternano a strati di cavolo nero stufato con una crema vellutata di broccoli. Il risultato è una millefoglie salata elegante, ricca di fibre e proteine vegetali, ideale per un antipasto originale o un pasto completo ma leggero.



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette gusto formaggio Kalibra®**
- 100 g broccoli
- 100 g di cavolo nero
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Cipolla in polvere
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Preparare e cuocere l'omelette seguendo le istruzioni sulla confezione. Lasciarla raffreddare leggermente, quindi ricavare 3-4 dischetti usando un coppapasta o un bicchiere.
- Pulire il cavolo nero, eliminare la costa centrale e tagliarlo a striscioline.
- Cuocere il cavolo in padella con ½ cucchiaino di olio E.V.O., cipolla in polvere, sale e pepe, aggiungendo un po' d'acqua. Stufare per circa 10-15 minuti, finché non risulta morbido.
- Lessare i broccoli in poca acqua salata fino a renderli teneri, poi frullarli con un pizzico di sale e pepe fino a ottenere una crema liscia.
- Comporre la millefoglie alternando:
 - un dischetto di omelette,
 - un cucchiaino di cavolo nero stufato.
- Ripetere fino a esaurire gli ingredienti, terminando con la crema di broccoli.
- Decorare a piacere con pepe.





30 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Tortino Funghi e Zucchine

Un piatto completo, sano e ricco di gusto! L'omelette si arricchisce con funghi e zucchine, un mix perfetto di verdure e spezie per un pasto equilibrato e sfizioso, da gustare caldo o a temperatura ambiente. Ideale per un pranzo leggero o una cena senza rinunce!



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette gusto erbe Kalibra®**
- 100 g di funghi freschi
- 100 g di zucchine
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Cipolla in polvere
- Curry
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Preparare il composto di una porzione di omelette seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Lavare i funghi e le zucchine, tagliarli a pezzetti o fettine.
- Saltare le verdure in padella con 1 cucchiaino di olio E.V.O. finché risultano morbide.
- Aggiungere le verdure al composto per omelette.
- Condire con cipolla in polvere, curry, sale e pepe, mescolando bene.
- Versare il tutto in uno stampo rivestito con carta da forno.
- Cuocere in forno statico a 180°C per 10-15 minuti, finché il tortino è ben dorato in superficie.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

Rotolo di Cavolo Cappuccio

SECONDI

Un piatto sano, saporito e bilanciato che unisce la cremosità dell'omelette alla dolcezza del cavolo cappuccio stufato, profumato con cipolla e un pizzico di peperoncino. Arrotolato, si trasforma in una preparazione calda, morbida e appagante, perfetta per un pranzo leggero o da portare con sé fuori casa.



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette gusto formaggio Kalibra®**
- 100 g di cavolo cappuccio, tagliato a pezzetti
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Cipolla in polvere
- Peperoncino in polvere
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Preparare e cuocere l'omelette secondo le istruzioni e lasciarla raffreddare.
- Pulire il cavolo cappuccio e tagliarlo a pezzetti piccoli.
- In una padella dal fondo largo, scaldare 1 cucchiaino di olio E.V.O. con cipolla in polvere e peperoncino.
- Aggiungere il cavolo, salare e pepare a piacere.
- Cuocere a fuoco basso per circa 20-30 minuti, mescolando di tanto in tanto; aggiungere poca acqua se necessario.
- Lasciare raffreddare il cavolo stufato.
- Distribuire il cavolo sull'omelette raffreddata, compattare e arrotolare.





20 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Saccottini Ripieni di Spinaci

Delicati e scenografici, questi saccottini realizzati con l'omelette sono farciti con spinaci saltati e chiusi a fagottino. Perfetti come antipasto leggero o finger food originale, si completano con un tocco di spezie in polvere per esaltarne il gusto. Pronti in pochi minuti, sani e davvero sfiziosi!



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette gusto erbe Kalibra®**
- 100 g di spinaci freschi
- Spezie in polvere a piacere (es. noce moscata, aglio, prezzemolo essiccato)
- Pepe
- Sale

Procedimento

- Preparare e cuocere l'omelette seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e lasciarla intiepidire.
- Cuocere gli spinaci in padella antiaderente con un goccio d'acqua finché appassiscono, poi scolarli bene.
- Condire gli spinaci con spezie in polvere a piacere e, se necessario, un pizzico di sale.
- Tagliare l'omelette in 4 spicchi e distribuire al centro di ciascun pezzo un cucchiaino di spinaci.
- Ripiegare i lati e chiudere a fagottino, fermando con uno stuzzicadenti per mantenere la forma.
- Impiattare i saccottini e completare con una spolverata di prezzemolo in polvere per decorare.
- Gustare tiepidi o a temperatura ambiente.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Omelette Primavera

Un piatto semplice ma ricco di gusto e freschezza, perfetto per un pranzo light o una cena veloce! L'omelette, morbida e profumata, si accompagna a una selezione di verdure croccanti come cetrioli e ravanelli, tagliati a rondelle sottili per un effetto fresco e colorato. Pronto in pochi minuti, è l'alleato perfetto per chi cerca leggerezza senza rinunciare al gusto!



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Erbette Kalibra®**
- 100 g di lattuga
- 1 cetriolo
- 2 ravanelli
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale

Procedimento

- Preparare e cuocere l'omelette seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Lavare accuratamente la verdura.
- Tagliare a rondelle i cetrioli e i ravanelli.
- Su un piatto piano disporre l'omelette, farcire con la verdura e piegare a metà.
- Condire con 1 cucchiaino di olio E.V.O.



K





20 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Gnocchetti di Zucchine con Salsa alla Paprika

Una ricetta originale e leggera che reinventa il concetto di gnocchetto! Morbidi bocconcini a base di zucchine si uniscono alla sofficità del preparato per omelette, dando vita a un piatto sorprendente nella sua semplicità. Il tutto è completato da una delicata salsa alla paprika affumicata, che aggiunge un tocco deciso e avvolgente. Perfetti per un pasto sfizioso, equilibrato e fuori dal comune.



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Erbette Kalibra®**
- 200 g di zucchine
- Paprika affumicata in polvere
- Sale

Procedimento

- Tagliare le zucchine a pezzetti e cuocerle in padella con un pizzico di sale e pepe. Una volta morbide, frullarle fino a ottenere una crema liscia.
- In una ciotola, preparare il composto di una porzione di omelette seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Unire la crema, tenendone da parte un cucchiaino, al composto per omelette e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.
- Versare il preparato in uno stampo in silicone per cioccolatini.
- Cuocere in microonde per circa 2 minuti.
- Per la salsa, mescolare il cucchiaino di crema di zucchine lasciato da parte con 10 ml di acqua e un pizzico di paprika affumicata. Scaldare in microonde per pochi secondi finché la salsa si addensa leggermente.
- Condire gli gnocchetti con la salsa.





20 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Gnocchi di Spinaci

Un piatto sfizioso e leggero, perfetto per chi ama i sapori verdi e delicati. La combinazione di spinaci e omelette dà vita a bocconcini morbidi, saporiti e naturalmente equilibrati. Ideali come finger food o contorno creativo, sono completati da un filo d'olio E.V.O. che ne esalta la semplicità e il gusto genuino.



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Erbette Kalibra®**
- 200 g di spinaci
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Cuocere gli spinaci in padella con un pizzico di sale e pepe.
- Frullare gli spinaci fino a ottenere una crema liscia.
- Preparare il composto di una porzione di omelette seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Unire il composto per omelette alla crema di spinaci e mescolare bene.
- Versare il preparato in uno stampo in silicone per cioccolatini.
- Cuocere in microonde per circa 2 minuti.
- Condire con un cucchiaino di olio E.V.O. prima di servire.



K





20 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Morbidezza di Zucchine su Crema di Peperoni

Il Flan di Zucchine con crema di peperoni è un piatto equilibrato e raffinato, perfetto per un pasto leggero ma ricco di sapore. La delicatezza del flan di zucchine si combina con l'omelette aromatica, arricchita da note erbacee, mentre la crema di peperoni dona un tocco di dolcezza e colore. Un'idea gustosa e nutriente per un'esperienza culinaria armoniosa e bilanciata.



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Erbette Kalibra®**
- 1 zucchina
- 1 peperone
- Sale

Procedimento

- Preparare il composto di una porzione di omelette seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Grattugiare le zucchine e unirle al composto dell'omelette.
- Aggiustare di sale.
- Versare il composto in un pirottino.
- Cuocere a bagnomaria per 20/30 minuti.
- Aggiungere la crema di peperoni frullati.





15 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Omelette alle Erbette con Carpaccio di Funghi al Limone

Un piatto leggero ma ricco di sapore: un fresco carpaccio di funghi marinati al limone, profumato con aglio e prezzemolo. Semplice, elegante e delizioso!



Ingredienti

- 1 porzione di **Omelette Gusto Erbette Kalibra®**
- 100 g di funghi freschi
- Aglio in polvere
- Prezzemolo essiccato
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Pulire accuratamente i funghi freschi e affettarli molto sottilmente.
- Condire i funghi con il succo di limone, un cucchiaino di olio E.V.O., un pizzico di aglio in polvere, prezzemolo essiccato, sale e pepe.
- Mescolare delicatamente e lasciare marinare per almeno 10-15 minuti.
- Preparare e cuocere l'omelette seguendo le istruzioni sulla confezione.
- Disporre e cuocere l'omelette nel piatto e accompagnarla con il carpaccio di funghi marinati.





25 min.

Difficoltà

FACILE

INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Crêpe Rustica al Cuore di Bosco

*Crêpe calda e morbida
ripiena di un mix saporito
di cavolo stufato e funghi
profumati: un piatto ricco,
avvolgente e perfetto per
coccolarsi con gusto e
leggerezza!*



Ingredienti

- 1 porzione di **Crêpe Gusto Bacon e Formaggio Kalibra®**
- 50 g funghi
- 100 g di cavolo cappuccio
- 50 g di porro
- 1 cucchiaino di olio E.V.O.
- Sale
- Pepe

Procedimento

- Pulire i funghi (se secchi, metterli in ammollo in acqua tiepida per circa 30 minuti, poi strizzarli e tritarli).
- Tagliare il cavolo cappuccio a striscioline sottili e affettare il porro.
- Scaldare un cucchiaino di olio E.V.O. in una padella.
- Stufare il cavolo e il porro a fuoco dolce, aggiungendo poca acqua.
- Unire i funghi tritati e far insaporire per qualche minuto.
- Regolare di sale e pepe.
- Preparare e cuocere la crêpe secondo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Farcire e cuocere la crêpe con il ripieno di verdure.





20 min.

Difficoltà

FACILE



INTERMEDIO

DIFFICILE

SECONDI

Pancake Bacon e Zucchine

I Pancake Bacon e Zucchine sono una combinazione perfetta di sapori e consistenze: la dolcezza delle zucchine si unisce alla croccantezza e al gusto affumicato del bacon, creando un piatto sfizioso e irresistibile.



Ingredienti

- 1 porzione di **Crêpe Gusto Bacon e Formaggio Kalibra®**
- 1 zuccchina

Procedimento

- Preparare il composto di una porzione di crêpe seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Lavare e tagliare a piccoli pezzi le zucchine e aggiungerli al composto.
- Cuocere la Crêpe Gusto Bacon e Formaggio in formato pancake in una padella antiaderente.





Erbe aromatiche, alleate di gusto e leggerezza

Nella fase di dimagrimento del Metodo Kalibra®, dove la scelta degli ingredienti è mirata e controllata, le **erbe aromatiche essiccate o in polvere** diventano preziose alleate per dare sapore ai piatti in modo naturale, senza aggiungere calorie o elementi non consentiti. Anche le ricette più semplici, a base di verdure del gruppo A e B o alimenti Kalibra®, possono trasformarsi in proposte appetitose e profumate grazie all'uso sapiente di aromi naturali.

Suggerimenti d'uso

- Aggiungere a **vellutate, omelette, pancake salati o mousse di verdure** per esaltarne l'aroma.
- Usare per **condire le verdure cotte** (come spinaci, bietta, cavolfiore o finocchio) o crude (come lattuga, cetriolo, ravanello).
- Mescolare con un cucchiaino di **olio E.V.O.** per ottenere un condimento leggero e profumato.
- Creare **mix aromatici personalizzati** per variare facilmente il gusto delle ricette: ad esempio, origano e basilico per un tocco mediterraneo, oppure paprika e timo per un effetto più deciso.

Le erbe aromatiche consigliate

- **Essiccate o in polvere**, queste erbe possono essere usate quotidianamente per arricchire piatti salati e preparazioni dolci.
- **Origano** - perfetto per insalate, piatti a base di pomodoro, focaccine e omelette.
- **Timo** - ottimo con preparazioni a base di cavolfiore, zucca o zucchine.
- **Rosmarino** - ideale per verdure cotte al forno, creme o mousse vegetali.
- **Salvia** - dal profumo deciso, ottima in vellutate o flan.
- **Basilico** - perfetto su preparazioni fredde o calde con verdure.
- **Prezzemolo** - fresco e delicato, adatto a quasi ogni combinazione vegetale.
- **Paprika dolce o affumicata** - aggiunge colore e un tocco speziato a pancake salati, sformati o condimenti.



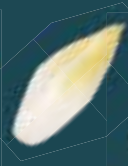


Verdure concesse

Metodo Kalibra®



Sedano



Indivia
Belga



Germogli
di soia



Zucchine



Valeriana



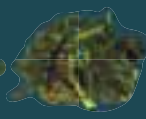
Lattuga



Scarola



Spinaci



Cima di rapa



Rucola



Cavolfiore



Cetriolini
sotto aceto



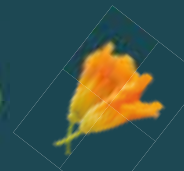
Peperoni verdi



Ravanello



Bietole



Fiori di zucca



Cicoria



Funghi



Trevisana



Radicchio
rosso



Radicchio
verde



Tarassaco



Finocchio



Broccoli



Crescione



Borragine



a seguire
**Verdure concesse
con limitazione**
Metodo Kalibra®



Verdure concesse con limitazione

Metodo Kalibra®

(150g/die)



Rape



Peperoni rossi
e gialli



Pomodori



Asparagi



Tutti gli altri tipi
di Cavolo



Fagiolini



Zucca Gialla



Carciofi



Melanzane



Cardi



Porri

Modalità di preparazione

Crude, bollite, al vapore, al microonde, alla griglia, condite con sale, pepe, aromi a piacere, aceto (non balsamico) e olio E.V.O. entro la dose giornaliera consentita.



Condimenti

- Olio E.V.O.
- (massimo 2 cucchiaini rasi al giorno)
- Sale e pepe
- Aceto (solo di vino)
- Succo di limone
- Aromi a piacere
- Tutte le spezie in polvere (aglio, cipolle, etc.)



Bevande autorizzate

- Acqua (minimo 2 litri al giorno)
- Caffè e tè
- Infusi e tisane (eccetto quelle a base di frutta)

Da evitare

- Succhi di frutta
- Birra
- Bevande zuccherate
- Alcolici
- Caffè d'orzo
- Bibite light e/o zero





Raccomandazioni

- Seguire sempre la lista di alimenti AUTORIZZATI
- Burro e alimenti grassi sono vietati
- Rispettare i consigli e le indicazioni dell'Esperto in Nutrizione

Kalibra®

www.kalibradiet.com