

## RECUPERARE CON GUSTO: TRE RICETTE POST-ALLENAMENTO

### La Bresaola della Valtellina IGP è l'alimento ideale per le vostre ricette post-allenamento

Grazie alla presenza di aminoacidi ramificati, necessari per “nutrire” anche le fibre muscolari, all'alto contenuto di proteine, vitamine e sali minerali, la Bresaola della Valtellina IGP può essere considerata un vero e proprio “integratore naturale”: un ingrediente sempre presente nel menu di sportivi e di chi vuole tenersi in forma. Quante volte, dopo una sessione di allenamento, non avete idea di cosa preparare o poco tempo a disposizione? Oggi arriviamo in vostro soccorso, presentandovi tre ricette, facili, veloci e gustosissime.

**Cannolo di bresaola e caprino ai frutti croccanti** - Un piatto che spazia dal dolce della pera all'aromaticità del caprino, alla delicatezza della bresaola e della mandorla.

#### INGREDIENTI:

- Bresaola della Valtellina IGP
- Formaggio caprino
- Pera
- Mandorle
- Erba cipollina

#### PROCEDIMENTO:

1. Tagliare la bresaola a fette.
2. Preparare un ripieno con caprino tagliato a pezzetti, mandorle grattugiate e la pera a listarelle.
3. Riempire la fetta di bresaola e legarla con erba cipollina.

**Cuori di carciofo alla bresaola** – Una proposta rapida e buona che soddisfa molte necessità, perchè povero di calorie, privo di grassi e ad elevata digeribilità per poter andare a letto leggeri. Inoltre è un piatto salva-cena, da preparare all'ultimo momento o se hai poca voglia o poco tempo di cucinare.

#### INGREDIENTI:

- Bresaola della Valtellina IGP
- Cuori di carciofo
- Grana Padano
- Olio tartufato

#### PROCEDIMENTO:

1. Lasciare i cuori di carciofo mondati in acqua acidulata un quarto d'ora perché non anneriscano.
2. Tagliarli a fettine sottili e distenderli sulla bresaola.

### CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

3. Aggiungere il Grana a scaglie o a listarelle e l'olio tartufato al termine.

**Crostino di bresaola speziata, con ricotta e menta** – Una ricetta in cui la bresaola fa da padrona, la ricotta fresca appiana qualche spigolosità del sale e la menta valorizza la leggera speziatura della concia.

**INGREDIENTI:**

- Bresaola della Valtellina IGP
- Pane
- Ricotta
- Menta

**PROCEDIMENTO:**

1. Tagliare a fettine il pane bianco oppure al sesamo e tostarlo in padella.
2. Fare un crema con la ricotta e la menta.
3. Posare sul pane la crema e la bresaola tagliata a julienne.
4. Insaporire con pepe nero.

Non ci resta che augurarvi buon allenamento e buon appetito e, per altre gustose idee, cliccate qui!

**“Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) - PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA - GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL”**

**CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Via Piazzini, 23 – 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto: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.