



COLLEGIATE



**Una Settimana  
Di Ricette Italiane  
Facili Da Preparare**

---



# Una Settimana Di Ricette Italiane Facili Da Preparare

Benvenuto in questa piccola guida di ricette facili proposte da Collegiate! Sappiamo che la vita da studente può essere frenetica, con un programma serrato e un budget limitato, ma questo non significa che devi scendere a compromessi sui pasti, che possono comunque essere deliziosi e nutrienti.

Questo opuscolo è progettato per fornirti alcune idee per ricette veloci, facili e convenienti che puoi preparare in pochissimo tempo, direttamente nella tua cucina.

Che tu sia un principiante o un appassionato di cucina, troverai una varietà di pasti non solo nutrienti e gustosi ma anche semplici da preparare. Dalle colazioni abbondanti per dare energia alla tua giornata, alle cene sane perfette per una serata intima, le nostre ricette soddisfano tutte le tue esigenze.



Per i nostri amici vegetariani e vegani, abbiamo pensato anche a voi! Sentiti libero di sostituire pollo o tacchino con le tue proteine vegetali preferite come tofu, tempeh o ceci. Queste alternative non solo forniscono i nutrienti necessari, ma aggiungono anche un tocco delizioso a ogni ricetta.

Mettiti ai fornelli e buon appetito!

## Lunedì

### Colazione

#### *Fette Biscottate Con Marmellata*

4 fette biscottate  
Marmellata a piacere  
Spalma la marmellata sulle fette biscottate.

### Pranzo

#### *Insalata Di Pasta*

200g pasta corta  
100g pomodorini  
100g mozzarella  
Basilico fresco  
Olio d'oliva, sale  
Cuoci la pasta in acqua salata bollente, mescola con pomodorini, mozzarella e basilico. Condisci con olio

### Cena

#### *Pollo Al Limone*

1 petto di pollo  
Succo di 1 limone  
1 spicchio d'aglio  
Olio d'oliva, sale, pepe  
Cuoci il pollo in padella con olio, aglio, succo di limone, sale e pepe.

# Martedì



## Colazione

### *Yogurt Con Miele E Noci*

1 vasetto di yogurt bianco  
1 cucchiaino di miele  
2 cucchiaini di noci tritate  
Mescola yogurt, miele e noci.

## Pranzo

### *Bruschette Al Pomodoro*

4 fette di pane  
2 pomodori  
1 spicchio d'aglio  
Basilico fresco, olio d'oliva, sale  
Tosta il pane, strofina con aglio, aggiungi  
pomodoro a dadini, basilico, olio e sale.

## Cena

### *Risotto Ai Funghi*

200g riso  
200g funghi  
1 cipolla  
Brodo vegetale, burro, parmigiano  
Cuoci in casseruola cipolla e funghi, aggiungi  
riso e brodo. Manteca con burro e parmigiano.



# Mercoledì

## Colazione

### *Croissant Con Crema*

2 croissants  
Crema pasticcera  
Riempi i croissant con la crema pasticcera.

## Pranzo

### *Piadina Al Prosciutto E Formaggio*

1 piadina  
50g prosciutto cotto  
50g formaggio  
Scalda la piadina, aggiungi  
prosciutto e formaggio.

## Cena

### *Spaghetti Aglio, Olio E Peperoncino*

200g spaghetti  
3 spicchi d'aglio  
Olio d'oliva, peperoncino  
Cuoci gli spaghetti in acqua bollente salata,  
salta in padella con aglio, olio e peperoncino.

Giovedì



## Colazione

### *Cappuccino E Cornetto*

1 cappuccino

1 cornetto

Gusta il cappuccino con il cornetto.

## Pranzo

### *Insalata Caprese*

2 pomodori

1 mozzarella

Basilico fresco, olio d'oliva, sale

Affetta pomodori e mozzarella,  
condisci con basilico, olio e sale

## Cena

### *Scaloppine Al Vino Bianco (anche senza alcol)*

2 fettine di vitello

1/2 bicchiere di vino bianco

Farina, olio d'oliva, sale, pepe

Infarina le fettine, cuoci in padella con olio,  
sfuma con vino bianco

# Venerdì



## Colazione

### *Pane E Nutella*

2 fette di pane  
Nutella  
Spalma Nutella sulle fette di pane

## Pranzo

### *Pizza Margherita*

1 base per pizza  
100g mozzarella  
200g passata di pomodoro  
Basilico fresco, olio d'oliva, sale  
Condisci la base con pomodoro, mozzarella,  
basilico, olio e sale. Cuoci in forno.

## Cena

### *Polpette al sugo*

200g carne macinata  
1 uovo  
1/2 cipolla, 200g passata di pomodoro  
Mescola carne, uovo e cipolla.  
Forma polpette e cuoci in padella nel sugo.

# Sabato



## Colazione

### *Caffè E Biscotti*

1 tazza di caffè  
4 biscotti  
Gusta il caffè con i biscotti.

## Pranzo

### *Panino Con Salame*

1 panino  
50g salame  
1 foglia di lattuga  
Farcisci il panino con salame e lattuga.

## Cena

### *Lasagne Al Forno*

200g lasagne  
300g ragù  
200g besciamella  
Parmigiano  
Crea diversi strati di lasagne, ragù,  
besciamella e parmigiano. Cuoci in forno.

# Domenica



## Colazione

### *Torta Margherita*

1 fetta di torta margherita  
1 bicchiere di latte  
Gusta la torta con il latte.

## Pranzo

### *Insalata Di Riso*

200g riso  
100g tonno  
50g piselli  
50g mais

Cuoci il riso in acqua bollente salata  
o al vapore, aggiungi tonno, piselli e mais.

## Cena

### *Melanzane Alla Parmigiana*

2 melanzane  
200g passata di pomodoro  
100g mozzarella  
Parmigiano

Affetta e cuoci le melanzane in padella con un  
filo d'olio o in griglia, stratifica con pomodoro,  
mozzarella e parmigiano. Cuoci in forno.