



CERVIA BIKE TOURISM

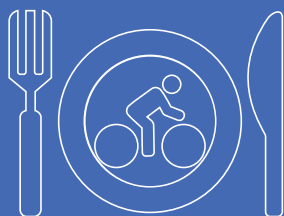
*in bici
con gusto*



Una bella giornata di bici a Cervia non può non essere contrassegnata da una nutrizione ottimale. Sia per prepararci fisicamente alla nostra attività preferita, sia per deliziarci con i gustosi cibi a km zero che questa terra offre ai suoi ospiti.

Tutti noi sportivi sappiamo quanto sia importante calibrare correttamente l'apporto dei nutrienti PRIMA, DURANTE e DOPO la pedalata.

In Romagna e soprattutto a Cervia, possiamo farlo con l'apporto di una gastronomia genuina e - perché no - sfiziosa, che contribuisce a rendere la nostra uscita in bici una giornata da ricordare.





colazione



Alla colazione noi ciclisti dedichiamo un'attenzione pari a quella della preparazione della bici. La mattina sono utili e graditi alimenti nutrienti ma leggeri e di facile digeribilità. Sulla quantità possiamo essere generosi, visto il dispendio calorico che ci attende.

La tradizione locale propone la Ciambella (in dialetto Brazadela), uno dei dolci tipici della Romagna, la cui origine si perde nella notte dei tempi. Con l'apporto di uova, zucchero e burro assicura energia prolungata ad ogni colpo di pedale.



ciambella cerweise

INGREDIENTI

*kg. 1 farina - gr. 500 di zucchero - 2 bustine
di lievito per dolci - 6 uova intere - scorza di
limone grattugiata - gr. 250 di burro - latte
q.b.*

PREPARAZIONE

*Sciogliete il burro a bagnomaria, quindi
impastate tutti gli ingredienti cercando di
ottenere un impasto molle.*

*Dividetelo in tre panetti, cospargeteli di
zucchero in granella e cuoceteli in forno per
circa 45 minuti.*

*Prima di gustare la ciambella, lasciatela
intiepidire il tempo necessario.*

PRIMA



ciambella cerweise



KCAL



452



spuntino



Alimentarsi pedalando con facilità e continuità è fondamentale per avere sempre la “gamba svelta” e tenere lontano la fatica.

*In questa fase gli esperti consigliano il consumo di carboidrati; noi proponiamo di portare con in bici con voi nientemeno che...
la piadina!*

Tagliatela a spicchi e farcitela semplicemente come più vi piace. A chi preferisce il salato consigliamo prosciutto crudo o bresaola, chi ama il dolce può usare un velo di miele oppure di marmellata. Avvolgete gli spicchi nella carta stagnola ed avrete energia sempre pronta nel taschino posteriore della bike-shirt.



piadina romagnola

INGREDIENTI

100 ml di acqua - 300 g di farina bianca di tipo 00 - 10 ml di olio extravergine d'oliva - 4 g di sale - 40 g (1 cucchiaio) di strutto.

PREPARAZIONE

Versare in una ciotola farina, sale, olio e lo strutto precedentemente sciolto. Aggiungere 100 ml di acqua. Mescolare fino a formare una pallina liscia ed omogenea. Avvolgere l'impasto in pellicola trasparente e lasciare riposare mezz'ora. Tagliarlo in 4 parti e con il matterello, stenderlo in un disco sottile. Cuocere le piadine in una padella molto grande a fuoco non troppo alto per 2-3 minuti, girandole spesso.

DURANTE



piadina romagnola



KCAL



371



pranzo o cena



Dopo l'attività fisica, insieme ai carboidrati, l'apporto delle proteine è fondamentale per recuperare velocemente, assicurando ai muscoli il pieno reintegro. Un pasto a base di buon pesce è quanto di meglio suggerire, in una cittadina marinara come Cervia.

Sulle tavole dei cervesi è di rigore il pesce azzurro, che contiene proteine più digeribili rispetto a quelle della carne, oltre ad essere fonte di sali minerali e vitamine. Considerato un tempo un pesce "povero", il pesce azzurro è stato attualmente rivalutato anche dagli chef della Riviera e non solo.



sardoncini al sale di cervia

INGREDIENTI

*300 gr di sardoncini - 200 gr di farina
bianca - 100 gr di farina gialla - 400 gr
di pane non condito grattugiato - 4 uova -
olio - sale di Cervia profumato - spicchi di
limone.*

PREPARAZIONE

*Pulire dalla testa e dalle interiora i
sardoncini eliminando la lisca centrale.*

*Passarli nella farina bianca e gialla
precedentemente mischiate, quindi nell'uovo
sbattuto e nel pane grattugiato. Friggere
per una decina di minuti in olio d'oliva extra
vergine delicato. Servire i pesci bollenti con
gli spicchi di limone dopo averli spolverati
con il sale di Cervia.*

DOPO



sardoncini al sale di cervia



KCAL



199



CERVIA BIKE TOURISM

*buon
appetito!*

