

c'è chi dice no

**kilocalorie**

per porzione

125

**PROTEINE**

11,3 g

**CARBOIDRATI**

11,6 g

**GRASSI**

1,5 g

**COLESTEROLO**

24,7 mg

# Così 125 kilocalorie

Gelatina di melone con gallette di riso e prosciutto crudo

RICETTA A PAGINA 124

Gusto

# FRUTTA

Tante vitamine, pochi grassi. Nelle diete diventa strategica

a una condizione: dimenticare l'avocado a cura di Maura Radaelli





## Gelatina di melone con gallette di riso e prosciutto crudo

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

5 g di gelatina in fogli (colla di pesce), un melone (circa un kg), 4 cucchiaini di vermut dry (40 g), 2 gallette di riso (16 g), 150 g di prosciutto crudo magro, sale, pepe

Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda; tagliate a metà il melone, privatelo dei semi, tenetene da parte 4 fettine intere poi sbucciate il resto e frullatelo (dovrete ottenere circa 6 dl di succo); salate e pepate leggermente. Strizzate bene la gelatina e fatela sciogliere a fuoco basso in una casseruolina con il vermut, quindi unite il li-

quido ottenuto al succo di melone, mescolando con cura. Versate il composto in 4 flûte e passate in frigo per 2 ore. Con un coltello ben affilato tagliate a metà le gallette; decorate la gelatina con le fettine di melone tenute da parte e accompagnatela con le mezze gallette, posandovi le fettine di prosciutto. Servite subito.



### NICOLA SORRENTINO:

«La frutta fresca in generale è poco calorica, ricca di vitamine, antiossidanti e fibra ma povera di grassi. Non fa ingrassare se non si esagera con la quantità. Fa eccezione l'avocado: 231 kcal per 100 g e il 23% di grassi. Ottimo l'abbinamento prosciutto e melone, due alimenti che si completano: il primo fornisce proteine e ferro, il secondo betacarotene e vitamina C, che ne favorisce l'assorbimento».

## Così 395 kilocalorie



### kilocalorie

per porzione

395

#### PROTEINE

10,6 g

#### CARBOIDRATI

3,5 g

#### GRASSI

37,7 g

#### COLESTEROLO

50,6 mg

## Coppe di avocado con gamberi e pistacchi

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di gamberi, 40 g di pistacchi sgusciati, un avocado maturo e sodo da circa 500 g, 3 lime, 4 cucchiaini (40 g) di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Cuocete i gamberi tuffandoli per 2-3 minuti in acqua bollente, scolateli, sgusciateli, tenetene da parte 4 interi per la decorazione e tagliate a tocchetti quelli rimasti; tritate grossolanamente i pistacchi. Private l'avocado della buccia e del nocciolo e tagliatelo a dadini; trasferitelo in una ciotola, salatelo, pepatelo e irroratelo subito con il succo di 2 lime. Suddividetelo in 4 bicchieri o coppe, distribuitevi sopra i gamberi a tocchetti, conditeli con sale, pepe e olio mescolando delicatamente quindi completate con i pistacchi. Decorate i bicchieri con i gamberi interi e fettine sottili di lime e servite ben fresco.