

c'è chi dice **no**

**kilocalorie**

per porzione

158

**PROTEINE**

1g

**ZUCCHERI**

32,05g

**GRASSI**

2,2g

**COLESTEROLO**

0

Così  
**158 kilocalorie**

**SIETE  
A DIETA?  
MAI PIÙ  
SENZA**

**DESSERT**

Quelli giusti non fanno ingrassare: parola di esperto. Perché sono fatti con la frutta.  
Ma anche con il cioccolato.

a cura di Maura Radaelli

## Gelo di cocomero

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,3 kg di cocomero  
60 g di amido di mais  
100 g di zucchero  
una bustina di vanillina  
cannella in polvere  
20 g di cioccolato fondente  
20 g di pistacchi sgucciati  
finocchietto selvatico

Private il cocomero della scorza e dei semi e passatelo prima al mixer e poi al setaccio in modo da ricavarne un succo (dovrete ottenerne circa 8 dl). Mettete l'amido di mais in una casseruola e stemperatelo versando a filo il succo d'anguria; aggiungete lo zucchero e mescolate con cura. Mettete la casseruola sul fuoco e, sempre mescolando con una frusta, portate il liquido a ebollizione, lasciatelo sobbollire per

qualche minuto, poi toglietelo dal fuoco e mescolate la vanillina e un pizzico di cannella. Lasciate intiepidire il composto mescolandolo spesso poi trasferitelo in 6 bicchieri, passate in frigorifero per 2 ore almeno, quindi completate il dessert con il cioccolato fondente grattugiato e i pistacchi tritati non troppo finemente. Decorate i bicchieri con i rametti di finocchietto e servite subito.



-Il cocomero non è solo dissetante. Come il pomodoro, contiene licopene, carotenoide antiossidante (l'organismo l'assorbe meglio con la cottura). Antiossidanti anche i pistacchi, ricchi di acidi grassi insaturi, ferro, calcio e fosforo. Ma le kilocalorie sono tante, 595 per 100 g -, avverte **NICOLA SORRENTINO**, dietologo.

## Così 492 kilocalorie



### kilocalorie

per porzione

492

#### PROTEINE

8,4 g

#### ZUCCHERI

32,7 g

#### GRASSI

36,5 g

#### COLESTEROLO

279 mg

## Clafoutis di pesche al pepe rosa

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

3 uova intere e un tuorlo  
150 g di zucchero  
una bustina di vanillina  
2,5 dl di panna fresca  
100 g di nocciole sgucciate e spellate  
600 g di pesche gialle  
zucchero a velo  
erba limoncina  
50 g di burro  
un cucchiaino di pepe rosa

Battete con una forchetta le uova e il tuorlo con lo zucchero, unite la vanillina, la panna, le nocciole tritate finemente e 30 g di burro fuso. Lavate le pesche, tagliatele a metà, eliminate il nocciolo e poi riducetele a spicchietti; sistematele in 6 pirofile imburrate, versatevi la crema e distribuite sulla superficie il pepe. Coprite con alluminio da cucina e passate in forno già a 200° per circa 30 minuti poi scoprite, spolverizzate di zucchero a velo e cuocete per altri 10-15 minuti. Servite i clafoutis appena tiepidi, decorando con foglioline di erba limoncina.

c'è chi dice **no**

Così  
145 kilocalorie

**kilocalorie**

per porzione

145

**PROTEINE**

4,5 g

**ZUCCHERI**

14 g

**GRASSI**

8,7 g

**COLESTEROLO**

45,6 mg

## Mousse al cioccolato con salsa ai lamponi

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

120 g di cioccolato fondente  
4 cucchiaini di latte  
un uovo intero e 2 albumi  
200 g di lamponi  
foglie di melissa  
sale

Mettete il cioccolato fondente e il latte in un casseruolino, posatelo in un altro contenente acqua calda, mettetelo sul fuoco e fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria; trasferitelo in una terrina, lasciatelo intiepidire poi unite il tuorlo (deve essere a temperatura ambiente) e mescolate con cura. Mettete in una ciotola a fondo arrotondato gli albumi e un pizzico di sale e montateli a neve fermissima con le fruste

elettriche; incorporateli delicatamente al composto di cioccolato quindi trasferite la mousse in 6 bicchieri e tenete in frigorifero per almeno 4 ore. Lavate i lamponi, frullatene 150 g poi passate la salsa ottenuta al setaccio in modo da eliminare tutti i semi e mettetela in frigorifero. Al momento di servire, suddividete la salsa di lamponi sulla mousse e decorate con i frutti rimasti e qualche fogliolina di melissa.



**NICOLA SORRENTINO:** «Ecco la dimostrazione che neanche il cioccolato ingrassa: è sempre questione di quantità. In questa ricetta, si trasforma in un dessert leggerissimo grazie agli albumi montati a neve che danno volume con solo 43 kcal per 100 g. Volete aggiungere un ciuffetto di panna montata? Sono 30 kcal circa in più».

# Così 515 kilocalorie

## Semifreddo di ricotta e cocco

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g di ricotta piemontese  
150 g di zucchero  
una bustina di vanillina  
100 g di mandorle in polvere  
0,5 dl di rum  
90 g di cocco grattugiato essiccato  
una papaia (400 g)  
200 g di panna fresca  
cannella in polvere  
menta

Passate al mixer la ricotta con lo zucchero, la vanillina, le mandorle in polvere, il rum e il cocco, mettete la crema in una terrina e unite 100 g di polpa di papaia tagliata a dadini. Montate la panna e incorporatela delicatamente al composto di ricotta, mescolate bene poi trasferite in uno stampo da plum cake foderato di carta da forno quindi; passate in freezer per almeno mezza giornata. Sfornate il semifreddo e servitelo affettato, decorando i piattini con una spolverata di cannella, fettine di papaia e qualche foglia di menta.

### kilocalorie

per porzione

515

#### PROTEINE

12,6 g

#### ZUCCHERI

34,8 g

#### GRASSI

34,9 g

#### COLESTEROLO

68 mg