

c'è chi dice **no**

kilocalorie

per porzione

118

PROTEINE

2,6 g

CARBOIDRATI

8,9 g

GRASSI

7,8 g

COLESTEROLO

0

Così
118 kilocalorie

DALL'ANTIPASTO
AL CAFFÈ:
TUTTO IN
UN BICCHIERE
DRINK

Frullati, frappè, succhi: mangia-bevi dolci e salati amici della linea. Il dietologo vi aiuta a fare la scelta giusta

a cura di Maura Radaelli

Gazpacho

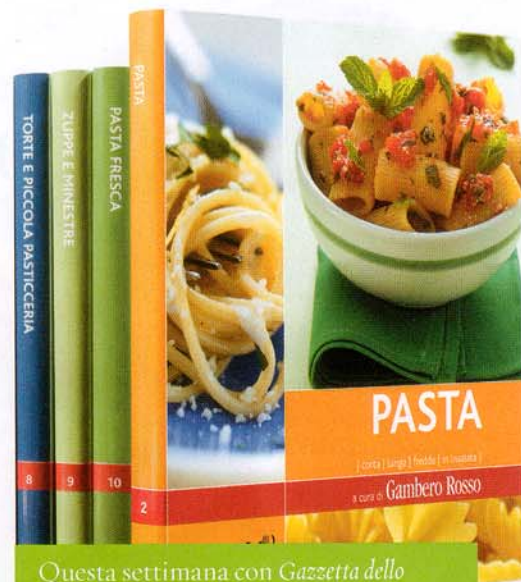
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

una fetta di pancarré
600 g di pomodori San Marzano maturi
una falda di peperone verde (circa 90 g)
100 g di cetriolo
mezzo spicchio di aglio
un cipollotto (circa 40 g)
qualche rametto di mirto

Mettete il pane in una ciotola, bagnatelo con acqua poi strizzatelo; tuffate per un minuto i pomodori in acqua bollente quindi spellateli e passateli al mixer con il peperone, il cetriolo, l'aglio, il cipollotto pulito e lavato e il pane. Trasferite il composto in una ciotola poi, poco per volta

un cuore di sedano (circa 50 g)
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
mezzo cucchiaino di aceto bianco
sale
pepe

e sempre mescolando, incorporate l'olio e l'aceto, salate e passate in frigo per almeno un'ora. Poco prima di servire, mescolate con cura il gazpacho, distribuitelo in 4 bicchieri e aggiungete in ognuno un paio di cubetti di ghiaccio; completate con pepe, il mirto e il sedano.



Questa settimana con *Gazzetta dello Sport* è in edicola *Pasta*, secondo volume della raccolta *Cucina, ci penso io* a cura di *Gambero Rosso*. Il costo: 9,99 euro più il prezzo del quotidiano. Lunedì 8 settembre *Riso e altri cereali*, poi *Pane, pizze e focacce*, *Pesce*, *Carni bianche*... In totale, 25 volumi di 320 pagine e oltre 3.000 ricette: una vera enciclopedia per mangiare e bere bene.

Così 543 kilocalorie



kilocalorie

per porzione

543

PROTEINE

24,1 g

CARBOIDRATI

43,1 g

GRASSI

30 g

COLESTEROLO

76,2 mg

Zuppetta fredda di melone al porto

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

una piccola baguette (circa 200 g)
2 cucchiaini di semi di girasole (circa 20 g)
1,5 kg di melone (circa 650 g di polpa)
4 cucchiaini di Porto bianco (circa 40 g)
100 g di panna fresca
250 g di prosciutto crudo
finocchietto
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale
pepe

Tagliate la baguette a fettine sottilissime e fatele tostare sotto il grill del forno; fate tostare i semi di girasole in un tegame antiaderente con l'olio poi scolateli. Pulite il melone (deve essere freddissimo) e passatelo al mixer con il Porto quindi salate e pepate. Montate leggermente la panna, incorporatela al composto di melone e suddividetelo in 4 bicchieri ben freddi. Servite la zuppetta con le fettine di pane e il prosciutto, cospargendo con i semi di girasole tostati e decorando con il finocchietto.

98 kilocalorie

kilocalorie

PROTEINE

CARBOIDRATI

GRASSI

COLESTEROLO



Granita di caffè con spuma alla cannella

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

4 dl di caffè ristretto
possibilmente espresso
50 g di zucchero semolato
30 g di zucchero di canna

Preparate la granita: aggiungete a 2 dl di caffè caldo lo zucchero semolato, fatelo sciogliere poi lasciatelo raffreddare e infine versatelo in un recipiente di metallo in modo da formare uno strato sottile. Passate in freezer per circa 3 ore mescolando spesso per spezzare il ghiaccio che si forma poi suddividete in 4 bicchieri e passateli in freezer. Poco prima di servire, preparate la spuma: mettete il caffè rimasto, caldo,

cannella in polvere
menta

con lo zucchero di canna e 20 cubetti di ghiaccio in un contenitore alto e stretto, inserite il frullatore a immersione, coprite l'imboccatura con un foglio di alluminio da cucina e azionate l'apparecchio alzandolo e abbassandolo con un movimento a stantuffo, in modo da ottenere una spuma densa come un frappè. Versatela sulla granita, spolverizzate di cannella, decorate con qualche fogliolina di menta e servite.



NICOLA SORRENTINO: «Il principio attivo del caffè e la caffeina, psicostimolante che migliora la funzione cognitiva. Chi è abituato alla "tazzina" può berne fino a sei al giorno, pari a 600 mg circa di caffeina. Ce n'è di meno nell'espresso ristretto che in quello lungo; e il caffè "moka" sembra più leggero ma contiene più caffeina».



kilocalorie

per porzione

515

PROTEINE

12,6 g

CARBOIDRATI

34,8 g

GRASSI

34,9 g

COLESTEROLO

68 mg

Frappè al cioccolato con la panna

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di panna fresca
15 g di zucchero a velo
150 g di gelato al fior di latte
150 g di gelato al cioccolato
6 dl di latte
cacao amaro (circa 5 g)
8 biscottini al cioccolato

Montate la panna aggiungendo verso la fine lo zucchero a velo. Frullate insieme i due tipi di gelato con il latte e trasferite subito il frappè in 4 bicchieri ben ghiacciati. Aggiungete la panna montata e spolverizzatela con il cacao. Servite subito, accompagnando con i biscottini.

Così
515 kilocalorie