

c'è chi dice **no**



kilocalorie

per porzione

159

PROTEINE

7,1 g

ZUCCHERI

29,5 g

GRASSI

0

COLESTEROLO

0

Così
159 kilocalorie

Sorbetto alla pesca e ribes

RICETTA A PAGINA 326

**SEMPRE IN LINEA
DOLCEMENTE**

GELATI

Leggeri come la frutta o più nutrienti della pasta. Dessert o "piatto unico".

Le ricette che piacciono anche al dietologo a cura di Maura Radaelli



c'è chi dice no

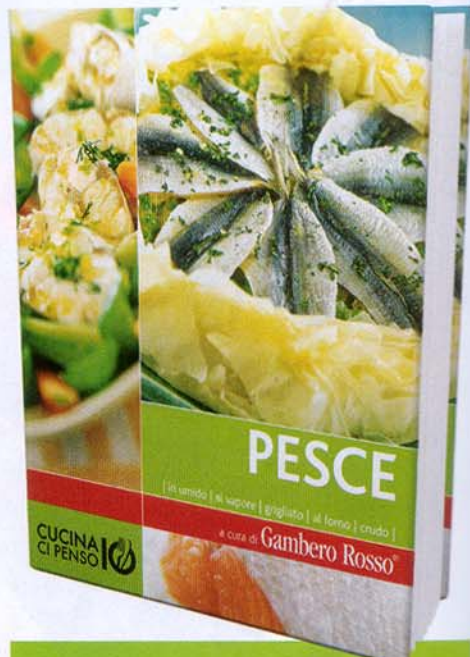
Sorbetto alla pesca e ribes

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

- 70 g di zucchero
- 3 pesche gialle mature (circa 680 g)
- mezzo albume
- 150 g di ribes rosso
- 2 dl di spumante secco
- erba limoncina

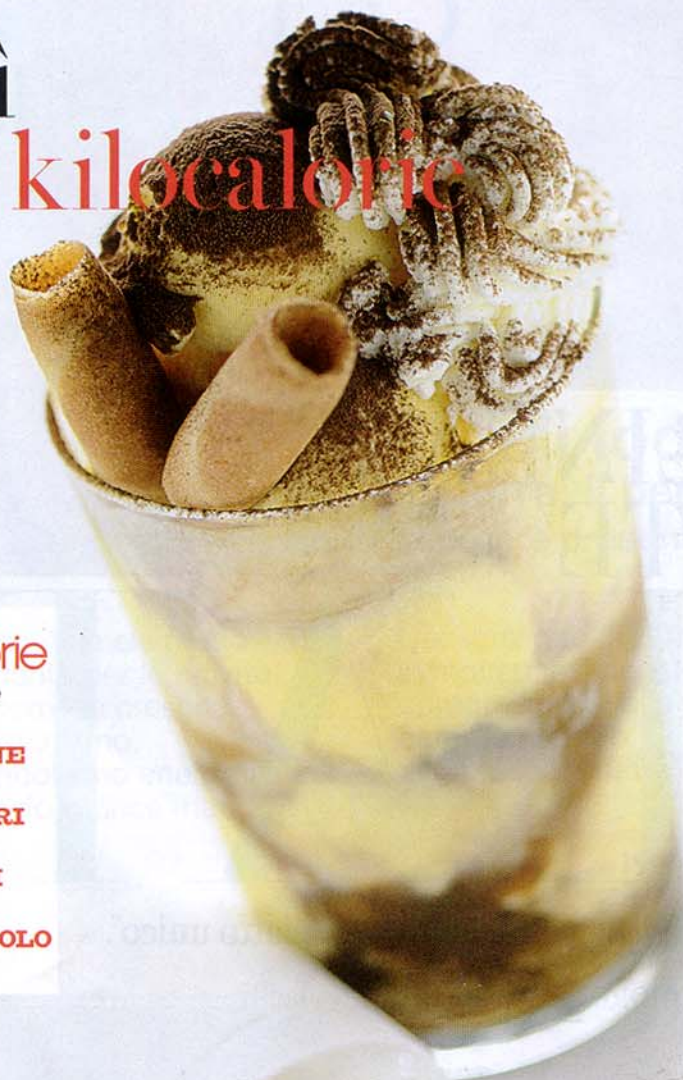
Mettete in un casseruolino lo zucchero con un dl di acqua, portate a ebollizione poi lasciate sobbollire per circa 5 minuti, facendo attenzione che lo zucchero si sia sciolto completamente. Fate raffreddare lo sciroppo quindi frullatelo con la polpa di una pesca e l'albume e passate in gelatiera. Sbucciate una pesca e mezzo, riducete la polpa a dadini e frullateli con

metà ribes quindi passate in freezer per 15 minuti. Poco prima di servire, unite al frullato lo spumante ghiacciato e distribuitelo in 4 bicchieri ben freddi e aggiungete il sorbetto di pesche. Decorate i bicchieri con la mezza pesca rimasta non sbucciata e tagliata a fettine, i rametti di ribes non utilizzati e qualche foglia di erba limoncina e servite subito.



Questa settimana con *La Gazzetta dello Sport* è in edicola il libro *Pesce*. In umido, al vapore, al forno. E anche crudo. Tutte le ricette e i segreti per trasformare un alimento leggero e salutare in un piatto gustoso. Con i consigli per scegliere il vino giusto da abbinare. Il costo: 9,99 euro più il prezzo del quotidiano. Da lunedì 29 settembre, il volume *Carni bianche*.

Così 550 kilocalorie



kilocalorie

per porzione
550

PROTEINE

9,5 g

ZUCCHERI

52,8 g

GRASSI

22,2 g

COLESTEROLO

196 mg

Gelato al tiramisù

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 150 g di savoiardi
- 2 dl di caffè non zuccherato
- 4 cucchiaini di rum
- 500 g di gelato alla crema
- 10 g di cacao amaro
- 100 g di panna fresca
- 10 g di zucchero a velo
- 8 cialdine alle mandorle (circa 30 g)

Spezzettate i savoiardi e bagnateli nel caffè mescolato al rum, distribuitene metà sul fondo di 4 bicchieri ben freddi e ricopriteli con metà gelato; spolverizzate con poco cacao e ripetete le stesse operazioni con gli ingredienti rimasti, terminando con il gelato, e passate in freezer. Montate la panna con lo zucchero a velo, distribuitela sul gelato, spolverizzate di cacao e completate il dessert con le cialdine alle mandorle. Servite subito.

c'è chi dice no

Così 126 kilocalorie

Gelato allo yogurt con il cocomero

RICETTA A PAGINA 330

kilocalorie

per porzione

126

PROTEINE

3,4 g

ZUCCHERI

24,1 g

GRASSI

2,35 g

COLESTEROLO

3 mg



Gelato allo yogurt con il cocomero

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g di yogurt magro
100 g di miele di acacia o millefiori
700 g di cocomero (circa 500 g di polpa)
cannella in polvere
20 g di cioccolato fondente
menta

Frullate lo yogurt con il miele, trasferite nel contenitore della gelatiera e azionate l'apparecchio (in alternativa potete utilizzare un gelato allo yogurt pronto). Intanto, eliminate la buccia e i semi dal cocomero, riducete la polpa a dadini, mettetela in una ciotola, spolverizzatela con un cucchiaino di cannella, mescolate delicatamente e passate in freezer per 15 minuti circa.

Poco prima di servire, fate uno strato di gelato allo yogurt sul fondo di 4 coppette o bicchieri, ricopritelo con uno strato di dadini di anguria e poi ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti e passate di nuovo in freezer per 10-15 minuti. All'ultimo momento decorate il dessert con il cioccolato fondente grattugiato e qualche fogliolina di menta.



NICOLA SORRENTINO: «Il gelato non fa ingrassare se, come questo, è a base di yogurt e non di panna e uova. La coppa al cioccolato e meringa, invece, nutre come due piatti piccoli di pasta al pomodoro. Mangiarlo in sostituzione di un pasto normale si può, ma solo ogni tanto: non è corretto dal punto di vista nutrizionale».



Così 600 kilocalorie

kilocalorie

per porzione
600

PROTEINE

9,79 g

ZUCCHERI

49,9 g

GRASSI

34,2 g

COLESTEROLO

82,5 mg

Gelato al cioccolato e meringa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di pistacchi sgusciati
150 g di panna fresca
15 g di zucchero a velo
400 g di gelato al cioccolato
100 g di meringhe

Scottate i pistacchi tuffandoli per qualche istante in acqua bollente poi scolateli, spellateli e tritateli. Montate leggermente la panna unendo verso la fine lo zucchero a velo. Distribuite metà gelato in 4 coppette, ricopritelo con uno strato di panna, uno di meringhe sbriciolate e uno di pistacchi poi fate un altro strato di gelato, uno di panna, uno di meringhe e terminate con i pistacchi rimasti. Servite subito.