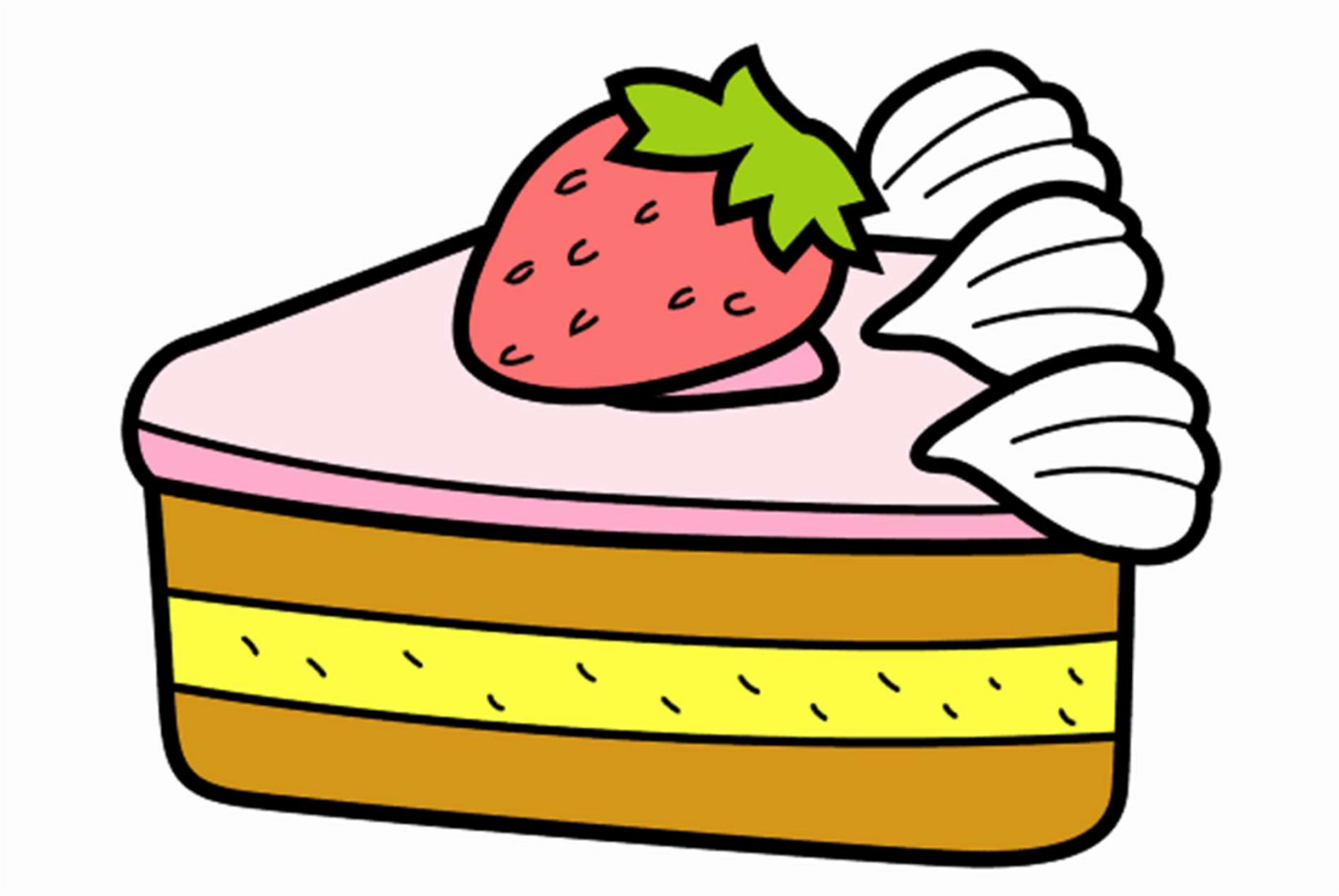
DELIZIANDO(L)CI

La dolce scoperta di un dolce 'light' per ogni mese

Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA



INTRODUZIONE

I dolci... quale meraviglia per il nostro palato ma, allo stesso tempo, quale disgrazia per il nostro peso e per la nostra massa grassa! Se è vero, indubbiamente, che questo tipo di cibi necessitino di una attenta regolazione, è pur sempre reale l'affermazione che esistono dolci e dolci. Non tutti vanno obbligatoriamente demonizzati in quanto alcuni di essi, inseriti nei giusti momenti della giornata, possono rappresentare una valida alternativa a cibi più noti ma, in alcuni casi, ben meno salutari. Questa iniziativa ha proprio l'obiettivo principale di far passare il messaggio che mangiare correttamente non significa rinunciare al gusto bensì saper optare per il gusto più adatto ad ogni momento della giornata. Per farlo, presenterò un uscita al mese per tutto l'anno, ognuna delle quali avrà come tema un dolce leggero (per non usare il solito, inflazionatissimo) termine light! Ovviamente, voglio precisare, c'è sempre un momento giusto per reinserire anche la giusta quota di dolci nella nostra settimana alimentare quindi, per soggetti in forte sovrappeso o obesi, sarebbe meglio ritardare questa introduzione a quando avranno perso un po' di peso in eccesso ed eliminato un po' dell'adipe in esubero.

LEGENDA DELIZIANDO(L)CI

Difficoltà di preparazione

Costo degli ingredienti

Tempo di preparazione

Tempo di cottura

Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

INDICE

Gennaio - Barrette avena cocco e mirtilli 5

Febbraio - Soufflè ricotta e uvetta 6

Marzo - Pan d'arancio 7

Aprile - Frittelle di mele 8

Maggio - Tartufi al cacao 9

Giugno - Clafoutis alle ciliegie 10

Luglio - Mini tortine di carote 11

Agosto - Pesche ripiene 12

Settembre - Nutella Light 13

Ottobre - Pop cakes all’uva 14

Novembre - Semifreddo al caffè 15

Dicembre - Biscotti allo yogurt 16

DELIZIANDO(L)CI

BARRETTE AVENA, COCCO E MIRTILLI

INGREDIENTI

- 70g fiocchi d'avena
- 30g mandorle intere
- 30g noci sgusciate
- 10g semi di zucca
- 30g fiocchi di cocco
- 20g mirtilli secchi
- 10g uva sultanina
- 1/2 cucchiaino di sale
- 40ml sciroppo d'acero
- 30g miele
- 15g zucchero di canna

1) In padella, tostare mandorle, noci, semi di zucca, avena e, infine, i fiocchi di cocco

2) Lasciar freddare e aggiungere uvetta e mirtilli

3) In una padella, sciogliere miele, zucchero e sale con lo sciroppo d'acero e far bollire 5 min

4) Togliere dal fuoco la seconda padella e mischiare rapidamente il contenuto delle due padelle per distribuire uniformemente il tutto

5) Versare il tutto in una teglia con della carta da forno, spandere sulla stessa ed infornare a 150° (forno preriscaldato) per 20 minuti, lasciando raffreddare per 30 min

6) Tagliare 8 barrette e lasciar riposare altri 30 min

bassa | basso | 20 min | 20 min

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

DELIZIANDO(L)CI

SOUFFLE' RICOTTA E UVETTA

INGREDIENTI

- 30g uva sultanina
- 10g arancia candita
- 10g cedro candito
- 80g zucchero
- 10g fecola di patate
- 4 uova
- 150g ricotta di mucca
- 1 bicchierino da caffe' di vino passito
- q.b. cannella
- q.b. sale

Una volta pronti, servire i souffle' con una spolverata leggera di zucchero a velo

1) Preparare l'uvetta lasciandola immersa all'interno del vino passito per 10 minuti

2) Separare i tuorli dagli albumi. Aggiungere lo zucchero ai primi e montarli fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso

3) Aggiungere al composto la ricotta ma evitare che essa formi dei grumi

4) Aggiungere al composto i canditi tritati, la cannella e, infine, la fecola di patate, mescolando sempre per rendere omogeneo

5) Montare gli albumi a neve ferma con un pizzico di sale e aggiungerli al composto

6) Imburrare le tazze, mettere il composto e rivestire il bordo con carta forno

7) Cuocere nel forno preriscaldato a 200°

bassa | basso | 20 min | 25 min

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

DELIZIANDO(L)CI

PAN D'ARANCIO

INGREDIENTI

- 250g farina 00
- 50g farina di mandorle
- 230g zucchero semolato
- 100ml olio di semi di mais o di girasole
- 120ml latte parzialmente scremato
- 3 uova
- 1 arancia intera non trattata
- 1 bustina lievito istantaneo per dolci

Per la decorazione, usare della marmellata di arance a ridotto contenuto in zucchero

1) Tagliare l'arancia a spicchi con tutta la buccia e metterla nel frullatore con l'olio e il latte, frullando per 20 secondi

2) Unire lo zucchero e le uova all'impasto e frullare il tutto per altri 10 secondi

3) Aggiungere entrambe le farine e il lievito, setacciandoli, e frullare altri 30 secondi

4) Versare il contenuto in una teglia di circa 25cm, precedentemente imburrata e cuocere in forno preriscaldato a 180°

5) Lasciar raffreddare e decorare con la marmellata

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

bassa | basso | 5 min | 45 min

DELIZIANDO(L)CI

FRITTELLE DI MELE

INGREDIENTI
(x 6 persone)

- 3 mele
- 140 g farina 00
- 100 ml latte scremato
- 1 uovo
- 1 limone
- 1 cucchiaino zucchero
- 1 cucchiaino lievito chimico
- 30 g zucchero a velo

Una volta pronti, servire le frittelle abbinate a del miele o ad una confettura a ridotto contenuto di zuccheri aggiunti

1) Sbucciare le mele e, mantenendole intere, rimuovere il torsolo centrale

2) Tagliare le mele a fette dello spessore di 5mm

3) Grattugiare il limone tenendo la scorza. Spremere il resto e usarlo per bagnare le fette di mela in modo da non farle annerire

4) Preparare una pastella sbattendo l'uovo con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere la farina, il lievito, il latte, la scorza del limone continuando a mescolare fino a ottenere un composto liscio

5) Immergi le fette di mele nella pastella e adagiale su una teglia rivestita di carta forno

6) Cuocere nel forno preriscaldato a 180° fino a completa doratura

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

! bassa | € basso | 20 min | 15 min

DELIZIANDO(L)CI

TARTUFI AL CACAO

INGREDIENTI

- 120 g ricotta magra
- 40 g cacao amaro in polvere
- 80 g cioccolata fondente con almeno il 70% in cacao
- 3 cucchiai da minestra di zucchero a velo

A piacimento, i tartufi possono essere rotolati nella granella di cocco o in pezzetti di cioccolata fondente

1) Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria e lasciarlo raffreddare

2) Mescolare ricotta e zucchero a velo. Una volta fatto, aggiungere il cioccolato fuso e il cacao in polvere, rendendo il tutto omogeneo

3) Mettere il composto così ottenuto in frigo e lasciarlo per almeno 2-3 ore, finchè non sarà diventato quasi solido

4) Formare delle praline del composto e passarle nel cacao in polvere. Mettere in frigo e servire fredde

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

bassa | basso | 20 min | 0 min

DELIZIANDO(L)CI

CLAFOUTIS ALLE CILIEGIE

INGREDIENTI

- 2 uova
- 50 g zucchero
- 100 ml latte
- brandy (q.b.)
- 45 g farina setacciata
- 1 bustina di vanilina
- 250 g ciliegie
- zucchero a velo (q.b.)

La clafoutis puo' essere servita con una spolverata di zucchero a velo

1) Servendosi di un togli noccioli, eliminare il seme dalle ciliegie, dopo averle opportunamente lavate

2) Mettere le ciliegie sul fondo di uno stampo da 24cm, precedentemente imburrato e spolverato con poco zucchero a velo

3) Montare le uova con lo zucchero, poi aggiungere il latte, il brandy, la farina setacciata e, infine, la vanilina

4) Versare l'impasto nello stampo, sopra le ciliegie e cuocere in forno preriscaldato per 40-45 min

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

! bassa | € basso | 20 min | 40 min

DELIZIANDO(L)CI

MINI TORTINE DI CAROTE

INGREDIENTI

- 150 g carote
- 100 g zucchero
- 100 g farina di mandorle
- 2 uova
- 50 g granella di mandorle
- 1 pizzico di sale
- 20 g farina autolievitante
- la scorza di un limone grattugiata

Servire i tortini senza nulla oppure con una leggerissima spolverata di zucchero a velo

1) Pulire le carote e tritarle nel mixer

2) Separare i tuorli dagli albumi. Unire i tuorli allo zucchero e montare il tutto fino ad ottenere un composto gonfio, chiaro ed omogeneo

3) Aggiungere la farina, le carote, la farina di mandorle, la granella di mandorle e la scorza di limone, amalgamando il tutto

4) Montare a neve gli albumi con un pizzico di sale dopodichè unire all'impasto

5) Ungere gli stampi per muffin con poco olio di girasole, riempirli per 3/4 con il composto ed infornare il tutto a 180°

bassa | basso | 20 min | 20 min

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

DELIZIANDO(L)CI

PESCHE RIPIENE

INGREDIENTI

- 150 g ricotta magra di mucca
- 4 biscotti amaretti sani e altrettanti sbriciolati
- scorza di un limone fatta a pezzettini piccoli
- 3 pesche (meglio se noci, ossia tali che la polpa si stacchi facilmente dall'osso)

A piacimento, possono essere servite anche con dei pezzetti di cioccolata fondente

1) Tagliare le pesche a metà, togliere il nocciolo, scavare un po' la polpa e cuocerle in forno a 200° per 10 min

2) Unire la ricotta di mucca con della scorza di limone e degli amaretti sbriciolati e lavorare il tutto con una forchetta per ottenere una crema compatta ma molto delicata

3) Una volta che le pesche saranno fredde, riempire ogni metà del frutto con la crema

4) Decorare le pesche con un amaretto intero e con della scorza di limone e lasciarle in frigo per almeno 30 min prima di servirle

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

bassa | basso | 15 min | 10 min

DELIZIANDO(L)CI

NUTELLA LIGHT

INGREDIENTI

- 30 g miele
- 50 g nocciole tostate
- 40 g cacao amaro
- 60 g cioccolato fondente maggiore del 70%
- 180 ml latte parzialmente scremato

A piacimento, si puo' aggiungere dell'aroma naturale di vaniglia

1) Tostare leggermente le nocciole e, quando ancora calde, frullarle fino a che non tireranno fuori il loro olio assumendo una consistenza pastosa

2) Scaldare il latte e il cioccolato fondente finchè non si sarà completamente sciolto, lasciandolo poi raffreddare

3) Aggiungere alle nocciole il miele, il cacao in polvere, il cioccolato fuso nel latte e mescolare il tutto fino ad ottenere una consistenza omogenea. A gusto, aggiungere anche qualche goccia di vaniglia

4) Versare in un vasetto con chiusura ermetica e conservare in frigo

! bassa | € basso | 15 min | 10 min

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

DELIZIANDO(L)CI

POP CAKES ALL'UVA

INGREDIENTI

- 1 grappolo di uva rosee o di uva assortita
- 50 g nocciole tostate da ridurre in granella oppure 50 g granella di nocciole
- 4 cucchiaini di miele oppure di confettura d'albicocca

A piacimento, e' possibile usare del cioccolato fondente fuso al posto della confettura o del miele

1) Togliere tutti i chicchi d'uva dal raspo, lavarli accuratamente e lasciarli asciugare (meglio un'uva senza semi)

2) Scaldare il miele o la confettura di albicocche finchè non sono ben liquide

3) Infilzare un acino d'uva con uno stuzzicadenti, passarlo velocemente nel miele o nella confettura e, solo dopo, nella granella di nocciole

4) Appoggiare i pop cakes suun foglio di carta da forno ed attendere che siano del tutto asciutti

bassa | basso | 20 min | 5 min

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

DELIZIANDO(L)CI

SEMIFREDDO AL CAFFE'

INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di caffe' solubile
- 200 g yogurt greco
- 2 cucchiaini di zucchero

A piacimento, e' possibile usare del cioccolato amaro in polvere per guarnire il dolce

1) In un pentolino, far sciogliere lo zucchero in poca acqua

2) Una volta che si è sciolto lo zucchero, aggiungere il caffè e far cuocere 30-40 secondi

3) Spengere la fiamma ed aggiungere lo yogurt greco, amalgamando il tutto

4) Versare il prodotto in dei pirottini e lasciar riposare in frigo per 2-3 ore

5) Servire con una spolverata di cacao amaro

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

bassa | basso | 8 min | 3 min

DELIZIANDO(L)CI

BISCOTTI ALLO YOGURT

INGREDIENTI

- 250g farina (ok anche farina integrale)
- 250 g yogurt bianco intero senza zuccheri aggiunti
- 90g zucchero di canna
- 1/2 bustina di cremor tartaro vanigliato o lievito per dolci

A piacimento, e' possibile usare dello zucchero a velo per guarnire il dolce

1) Sbattere lo yogurt con lo zucchero, successivamente aggiungere la farina dopo averla opportunamente setacciata, mescolando per rendere il tutto omogeneo

2) Su una teglia con carta da forno, formare i biscotti usando una tasca da pasticciere

3) Infornare in forno preriscaldato a 180°C per circa 20min, girando i biscotti a metà cottura ed evitando che si brucino

4) Servire con una spolverata di zucchero a velo

333/8638938
Dott. Lorenzo Traversetti
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

bassa | basso | 10 min | 20 min

Dott. Lorenzo Traversetti

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

http://lorenzotraversetti.weebly.com

lorenzotraversettibiologonutrizionista