

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Il primo pasto della giornata è importantissimo: interrompe il digiuno della notte e ci dà la vitalità necessaria per riprendere le attività psico-fisiche. Chi lo salta rischia di avere cali di rendimento e di concentrazione durante la giornata e di arrivare al pasto successivo più affamato. Una colazione bilanciata deve apportare circa il 15-20% delle calorie totali giornaliere. E, secondo le tradizioni alimentari mediterranee, deve essere costituita dal 50% delle calorie da carboidrati (pane, fette biscottate, cereali pronti), da latte o yogurt e da una porzione di frutta fresca di stagione. Gli zuccheri semplici della frutta forniscono energia immediata, mentre quelli complessi dei cereali, meglio se integrali, ce la assicurano nelle ore successive; latte e yogurt, invece, garantiscono calcio, proteine, fermenti lattici e la giusta dose di grassi.

ECCO LE RICETTE

PESCHE AGLI AMARETTI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 pesche gialle grandi
- 40 g di amaretti
- 20 g di burro di soia
- 4 cucchiaini di sciroppo alla frutta
- stevia in polvere

Preparazione: 1/ Sbriciola gli amaretti e mescolali con lo sciroppo. Sbuccia le pesche, tagliale a metà ed elimina il nocciolo, poi disponile in una teglia imburrata con la parte del taglio rivolta verso l'alto. 2/ Distribuisci nelle pesche il mix di amaretti e sciroppo e spolverizza con la stevia. Cuoci in forno già caldo a 180 °C per circa 10 minuti. Fai intiepidire e servi.

KCAL 150

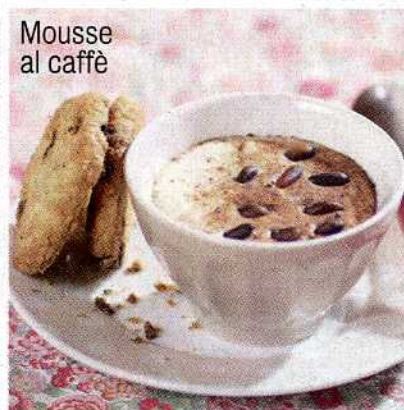
MOUSSE AL CAFFÈ

Ingredienti per 4 persone:

- 120 g di biscotti
- 400 ml di panna fresca non zuccherata
- 20 g di caffè solubile
- 30 g di cioccolato fondente
- 30 g di chicchi di caffè
- 1 cucchiaino di stevia in polvere

Preparazione: 1/ Spezzetta il cioccolato e fallo sciogliere a bagnomaria, poi lascialo intiepidire. Mescola bene il caffè solubile in poca panna, fino a scioglierlo completamente. Unisci la restante panna, ben fredda, e montala con le fruste insieme alla stevia. Fai riposare in frigo. 2/ Spezzetta i biscotti e distribuiscili sul fondo di 4 bicchieri, poi versa sopra il cioccolato fuso e infine la mousse al caffè preparata. Fai riposare in freezer per almeno 2 ore. Prima di servire, cospargi le mousse con i chicchi di caffè.

KCAL 175



Mousse al caffè

TORTA ALLE NOCCIOLE E FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti per 4 persone:

- 2 rotoli di pasta sfoglia integrale rotonda
- 80 g di nocciole pelate
- 3 uova
- 1 tuorlo
- 1 limone non trattato
- 150 g di frutti di bosco misti
- mezzo cucchiaino di stevia in polvere

Preparazione: 1/ Trita finemente le nocciole in un mixer. Grattugia la scorza del limone e spremi il frutto per ricavarne il succo. 2/ Sguscia le uova, dividendo i tuorli dagli albumi. Metti i 3 tuorli in una ciotola, unisci la stevia, le nocciole tritate, la scorza e il succo del limone. Monta gli albumi e uniscili al composto preparato. 3/ Srotola la pasta sfoglia: disponi un rotolo con la carta di conservazione in una teglia, bucherella il fondo con una forchettata e distribuisci dentro metà del composto. Adagia sopra i frutti di bosco, distribuisci la restante metà della farcia alle nocciole, poi chiudi con il secondo rotolo. 4/ Spennella la superficie con il tuorlo sbattuto, bucherellala con una forchettata e cuoci in forno già caldo a 160 °C per



Foto Instagram

SENSUALE

La conduttrice e giornalista sportiva Diletta Leotta, 28 anni, inizia la sua giornata sorseggiando il classico e immane caffè.

circa 50 minuti. Fai intiepidire e servi.

KCAL 210

TORTA DI MELE ROVESCIAIA

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di farina
- 200 g di burro di soia
- 5 mele
- 60 g di noci sgusciate
- 30 g di pinoli
- mezzo cucchiaino di stevia in polvere
- cannella

Preparazione: 1/ Sbuccia una mela, frullala per ridurla in purea, poi impastala con la farina, il burro e 200 ml di acqua, fino a ottenere un impasto omogeneo. Sbuccia le mele rimaste, tagliale a fettine sottili e disponile in una teglia foderata con carta da forno. 2/ Distribuisci sulle mele 3/4 della frutta secca e spolverizza con la stevia e la cannella, poi stendi sopra la pasta preparata e cuoci in forno già caldo a 180 °C per circa 30 minuti, o finché non risulterà ben dorata. 3/ Togli dal forno, fai intiepidire per 15 minuti, poi capovolgila su un piatto da portata ed elimina la carta da forno. Guarnisci con la frutta secca rimasta e completa con una spolverizzata di cannella.

KCAL 315

L'appuntamento col benessere comincia dal mattino: prenditi un po' di tempo per sederti a tavola e fare un pasto nutriente e molto gratificante. Scegli sempre una dose di carboidrati, da affiancare a latte o yogurt e frutta di stagione. E se sei tu a preparare i dolci, il risultato è ancora più buono e sano! Ecco qualche idea

DIRETTORE IULM FOOD ACADEMY



DI NICOLA
SORRENTINO

TORTA DI RISO

Ingredienti per 8 persone:

• 200 g riso • 750 ml di latte fresco parzialmente scremato • 3 uova • 30 g di pinoli • 40 g di uvetta • 1 limone • 2 stecche di cannella • mezzo cucchiaino di cannella in polvere • 1 cucchiaino di stevia in polvere • 4 cucchiaini di pangrattato • 40 ml di olio di semi • 2 g di sale

Preparazione: 1/ Metti l'uvetta in ammollo in poca acqua calda. Versa il latte in una casseruola, unisci il sale, le stecche di cannella e metà della stevia e, non appena sfiora l'ebollizione, unisci il riso. Dopo un paio di minuti, elimina la cannella e fai sobbollire a fuoco basso finché il riso non avrà assorbito tutto il latte, poi trasferiscilo in un contenitore basso e largo e lascia raffreddare. 2/ Sguscia le uova e montale con le fruste insieme alla stevia rimasta, quindi aggiungi l'olio, l'uvetta, sgocciolata e tritata, 20 g di pinoli, il succo del limone e la cannella in polvere. Infine incorpora il riso. 3/ Versa il composto ottenuto in uno stampo a cerniera da 24 cm, foderato con carta da forno e spolverizzato di pangrattato, cospargi con i pinoli rimasti e cuoci in forno a 180 °C per circa 1 ora. Fai intiepidire e servi. **KCAL 275**

ROTOLO AI MIRTILLI

Ingredienti per 6-8 persone:

• 200 g di farina • 200 g di mirtilli freschi • 100 g di confettura light di mirtilli • 4 uova • 30 g di burro di soia • 20 g di lievito per dolci • mezzo cucchiaino di stevia in polvere

Preparazione: 1/ Setaccia la farina con il lievito. Fai sciogliere il burro in un pentolino. Sguscia le uova, dividendo i tuorli dagli albumi.

Mettili in una ciotola e montali con la stevia, unendo 5 cucchiaini di acqua, il burro e la farina con il lievito, alternandoli. 2/ Monta gli albumi, poi uniscili delicatamente all'impasto. 3/ Disponi l'impasto in una teglia foderata con carta da forno e cuoci in forno già caldo a 160 °C per circa 10 minuti. Togli dal forno e capovolgi la base del rotolo su un foglio di carta da forno. 4/ Togli il foglio usato in cottura, spalma sopra la confettura e copri con i mirtilli. Arrotola la base aiutandoti con la carta e chiudi bene le estremità. Al momento di servire, eliminala e taglia il rotolo a fette. **KCAL 160**

PALLINE AL LIMONE

Ingredienti per 20 pezzi:

• 300 g di farina • 80 g di burro di soia • 70 ml di latte di riso • 2 uova • 2 limoni non trattati • 10 g di lievito in polvere per dolci • 1/4 di cucchiaino di bicarbonato • mezzo cucchiaino di stevia in polvere

Preparazione: 1/ Sguscia le uova, dividendo i tuorli dagli albumi. Monta i tuorli con le fruste insieme alla stevia, finché non saranno chiari e soffici, poi incorpora il burro, la scorza grattugiata e il succo dei limoni e la farina setacciata con il lievito e il bicarbonato. Mescola bene, aggiungi il latte, poco per volta, e infine incorpora gli albumi, precedentemente montati. 2/ Con l'aiuto di 2 cucchiaini, forma delle piccole palline, disponile su una teglia foderata con carta da forno e cuoci in forno già caldo a 180 °C per circa 13-15 minuti. Fai intiepidire e servi. **KCAL 85**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)
LE CALORIE
SONO PER PORZIONE

PRIMA COLAZIONE DOLCISSIMO RISVEGLIO