



**Cucina italiana**  
di NICOLA SORRENTINO

# La mousse è low calories con i frutti di bosco



Nutrizionista  
Direttore della Iulm  
Food Academy

*Niente panna, ma albume  
Niente zucchero, ma stevia  
E abbondare con mirtilli, ribes  
fragoline, lamponi, more  
Poi lo yogurt, ma che sia magro  
Ecco un dessert estivo per chi  
non può mollare la dieta  
nemmeno in agosto*



## RICETTA LIGHT

CIRCA 130 CALORIE PER PORZIONE

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di frutti di bosco
- stevia q.b.
- 4 cucchiaini di zucchero a velo
- 4 vasetti di yogurt magro
- 2 albumi d'uova
- foglie di menta

### ESECUZIONE



1 Frullate metà dei frutti di bosco in un mixer per realizzare una purea liscia. Montate con lo zucchero a velo e un po' di stevia gli albumi, ottenendo una crema densa e spumosa



2 Unite lo yogurt, mescolando dal basso verso l'alto, e poi aggiungete la purea dei frutti di bosco continuando a mescolare



3 Preparate le coppe adagiando sul fondo i frutti tagliati a pezzettini. Versate la mousse e decorate con qualche frutto e foglie di menta. Fate riposare in frigorifero

## RICETTA TRADIZIONALE

325 CALORIE PER PORZIONE

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di frutti di bosco
- 2 cucchiaini di zucchero
- 4 cucchiaini di zucchero a velo
- 2 vasetti di yogurt
- 200 ml panna fresca da montare
- 5 g di colla di pesce in fogli
- 100 g di muesli