

## I DOLCI CHE FANNO BENE ALLA LINEA

Chi di noi, iniziando una dieta, non si è mai trovato a dover rimpiangere il gelato, la fetta di torta o quei piccoli peccati di gola che fanno così bene all'umore? Ma è proprio necessario eliminarli dalla nostra alimentazione, nel tentativo di perdere peso? Ebbene, ciò che sto per dirvi modificherà radicalmente quello che per quasi tutti rappresenta una giusta convinzione. Non solo si può cedere ai peccati di gola durante un regime dimagrante, ma si DEVE. Questo perché privarsi troppo a lungo di ciò che per noi rappresenta un momento piacevole e gratificante, può portarci non solo alla frustrazione, ma a vere e proprie abbuffate che di certo non sono salutari per il nostro organismo né per la dieta.

Naturalmente di fondamentale importanza è il come questi dolci vengano scelti, ed anche in quali momenti, perché è chiaro a tutti che consumare una porzione di tiramisù al giorno dopo cena, non può certo essere favorevole alla perdita di peso. Ecco allora che questo mese ho deciso di svelarvi qualche ricetta con la quale, mi auguro, il percorso verso il vostro peso-forma risulterà un po' più dolce... Tutte hanno un apporto calorico inferiore alle 150 kcal per porzione e possono essere tranquillamente consumate a colazione o come spuntini anche da chi soffre di diabete o di elevati livelli di colesterolo nel sangue, per il ridotto apporto di grassi e saccarosio. Buon dimagrimento a tutti!

### TORTA DI MANDORLE E CANNELLA

Ingredienti per 4 persone	Preparazione
250 gr di mandorle 10 albumi 100 gr di fruttosio 150 gr di farina Cannella q.b.	Frullare le mandorle con il fruttosio sino a ridurle in crema, passate a montare gli albumi a neve ferma. Amalgamare il tutto aggiungendo la farina setacciata e alla fine la cannella. Foderare una teglia da torta con un foglio di carta da forno, versare il composto ed infornare a forno già caldo a 180°C per 45 minuti.

### SPUMA RICOTTA E CIOCCOLATO

Ingredienti per 4 persone	Preparazione
Ricotta gr. 250 Latte intero ml. 50 Dolcificante Cioccolato in scaglie gr. 30	Lavorate la ricotta con dolcificante a piacere sciolto in un cucchiaino di latte freddo; utilizzate il resto del latte per ottenere una crema morbida. Una volta messa in coppette monoporzione aggiungervi le scaglie di cioccolato. Conservare in frigorifero.

### MOUSSE AL CAFFÈ

Ingredienti per 4 persone	Preparazione
4 bicchierini di yogurt naturale magro g 20 di miele 2 albumi di uovo fresco 1 cucchiaino di caffè solubile qualche chicco di caffè spezzettato	Amalgamate in una ciotola lo yogurt con il miele, unite il caffè solubile sciolto in mezza tazzina d'acqua. Montate gli albumi e uniteli al composto. Riempite 4 ciotole o bicchieri di vetro e lasciate in frigorifero per almeno 2-3 ore. Prima di servire cospargete la superficie della mousse coi pezzettini di caffè.

### BUDINO AL CIOCCOLATO

Ingredienti per 4 persone	Preparazione
Latte magro 500 ml Farina bianca 2 cucchiaini Cacao amaro 2 cucchiaini Dolcificante 1 o 2 cucchiaini (secondo gusto) Colla di pesce 2 fogli Buccia di limone	Fate ammorbidire la colla di pesce in acqua fredda. Fate scaldare il latte, levatelo dal fuoco al primo bollore, profumatelo con la buccia di limone e lasciatelo riposare per un quarto d'ora a recipiente coperto. Eliminate dal latte il limone e aggiungete quindi la colla di pesce strizzata. Aggiungete il cacao e la farina. Ponete il casseruolino sul fuoco e, senza mai far prendere l'ebollizione, cuocete la crema continuando a mescolare fino alla consistenza desiderata. Bagnate di liquore uno stampo da budino e riempitelo. Mettete il budino in frigorifero per 4 ore circa. Per sfornarlo, immergete brevemente lo stampo in acqua calda prima di capovolgerlo sul piatto da portata.



TORTA CON YOGURT E CIOCCOLATO

Ingredienti per 10 persone	Preparazione
Yogurt bianco 1 vasetto Farina 150 g Zucchero 75 g Olio extrav. d'oliva 30 g Uova N°3 Lievito 1 bustina Cacao amaro 1 cucchiaino	In una terrina lavorate le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete lo yogurt ed amalgamate bene. Aggiungete poco alla volta la farina setacciata assieme al cacao ed il lievito. Mescolate bene con una frusta ed aggiungete l'olio.

BUDINO BIANCO CON CREMA DI LAMPONI E FOGLIE DI MENTA

Ingredienti per 8 persone	Preparazione
1 L. di latte parzialmente scremato 15 pasticche di aspartame 5 fogli di colla di pesce 200 g di lamponi 1 cucchiaino di zucchero di canna foglie di menta q.b.	Mettere in ammollo la colla di pesce per 5 minuti. Far bollire il latte, aggiungere la colla di pesce ben strizzata e amalgamare bene; unire le pasticche di dolcificante, continuando a mescolare per fare in modo che si sciolgano bene. Versare in coppette singole, lasciare raffreddare e mettere in frigorifero fino al momento di servire. Condire a parte i lamponi con lo zucchero, frullarli avendo cure di tenerne qualcuno per la guarnizione. Versare sopra il budino, precedentemente capovolto in un piatto e per finire guarnire con foglie di menta.

E se non vi bastano.... Vi aspetto all' Aloè !

Giulia Micozzi

