

Dolci e Dessert

Biscotto Arrotolato con Lamponi

Ingredienti per 8 persone:

Ingredienti per la preparazione del biscotto:

- 2 uova
- 2 cucchiaini Assugrin in polvere
- 50 g farina
- 25 g Maizena
- 1 cucchiaino lievito artificiale
- Zeste di 1 limone (scorza di limone grattugiata)

Ingredienti per il ripieno:

- 2 cucchiai di latte
- 250 grammi di quark magro
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 5 pezzi di gelatina in fogli
- 125 grammi di lamponi
- 125 grammi di lamponi

Preparazione:

Montare i 2 tuorli d'uovo con la polvere di Assugrin, eventualmente aggiungere 1 cucchiaio di acqua tiepida.

Aggiungere le zeste di limone. Montare a neve ben ferma gli albumi d'uovo e metterli sopra alla massa preparata prima. Setacciare sopra a tutto la farina, aggiungere la Maizena, il lievito e mescolare delicatamente, con attenzione tutti gli ingredienti.

Ricoprire una placca da forno (cm 30 x 30) con carta pergamena per pasticceria e spalmarvi delicatamente la massa in modo uniforme. Cuocere in forno preriscaldato a 180° circa per 10 minuti.

Per il ripieno, mischiare la ricotta con il latte, 2 cucchiai di acqua, il dolcificante e il succo di limone.

Fare la purea di lamponi e passarla al setaccio, incorporare alla massa la ricotta. Mettere a bagno la gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti, strizzarla e sciogliere in poca acqua calda, per poi aggiungerla alla massa di ricotta. Mettere in frigo e non appena sarà compatta, farcire il biscotto che sarà stato arrotolato in uno straccio pulito per tenerlo morbido. Appena farcito, riarrotolare e mettere al fresco.

Valori nutrizionali approssimativi a porzione:

- Carboidrati 1 equivalente
- KCalorie 87 (363 KJ)

Fantasmìni di meringa

Ingredienti per 12 meringhe:

- 3 bianchi d'uova grandi, a temperatura ambiente
- 1/2 cucchiaino cremortartaro
- Sostituto dello zucchero equivalente a 3/4 tazza (190 g)

- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 24 chicchi di uva sultanina

Preparazione:

1. Prescaldare il forno a 130°C. Disporre su di una teglia sottile della carta da forno.
2. Unire i bianchi d'uovo e il cremortartaro in un contenitore e sbattere con un mixer finché non si formeranno dei picchi sodi, quindi sempre sbattendo, unite gradualmente il sostituto dello zucchero, finché la meringa non sia sufficientemente montata. Unire, continuando a sbattere, la vaniglia.
3. Mettere la meringa in un sacchetto da pasticciare con una punta normale da circa 1 cm, o in un sacchetto di plastica per alimenti (per esempio di quelli usati per surgelare), quindi tagliarne un angolino in modo da ottenere un foro di circa 1 cm.
4. Spremere la meringa sui fogli di carta-forno dando la forma di piccoli fantasmini di circa 3,5 cm di larghezza e 6 di altezza, distanziandoli di almeno 2 - 3 cm. Inserire due chicchi di uvetta in ogni fantasma in modo che sembrino occhi.
5. Infornare. A circa metà cottura, 40 minuti, girare il foglio cambiando la posizione di cottura. Cuocere finché le meringhe non inizino a dorare e siano sode al tatto. Spegnerne il forno e lasciare che le meringhe raffreddino lentamente per circa 2 ore a sportello chiuso. Mettere ogni meringa in un sacchettino di plastica trasparente o cellophane chiudendolo con nastro arancione e nero.

Valori nutrizionali approssimativi a dolcetto:

- Carboidrati 8 g
- Calorie 23 calorie
- Proteine 1 g
- Lipidi 0 g
- Sodio 14 mg

Crema alle pesche

Ingredienti per 1 porzione:

- 8 pesche (240 g circa)
- 4 cucchiaini di succo di frutta alla pesca
- 4 amaretti
- 1 cucchiaino di zucchero a velo
- 1 foglio di gelatina
- 100 g di panna montata

Preparazione:

Sbucciate le pesche, eliminate il nocciolo, riducetele a pezzetti e passatele nel frullatore con 3 cucchiaini di succo di pesca, gli amaretti e lo zucchero a velo. Frullate fino ad ottenere una crema omogenea. Ammorbidite il foglio di gelatina in acqua fredda, strizzatela, fatela sciogliere su fuoco basso con 1 cucchiaino di succo di pesca, unite il composto alle pesche e alla panna montata. Suddividete la crema in coppette e mettete in frigo per alcune ore. Decorate con panna montata.

Valori nutrizionali a porzione:

- Lipidi 19 g
- Glucidi 26 g
- Calorie 291 calorie
- Proteine 4 g

Crumble di more

Ingredienti per 4 porzioni:

- 2 tazze (290 g) di more sciacquate ed asciugate
- 1 cucchiaino (5 ml) di buccia d'arancio grattugiata

Guarnitura

- 2 bustine di dolcificante
- 1 cucchiaino (5 ml) di zucchero granulare
- 1 cucchiaino (5 ml) di cannella in polvere
- 1/2 cucchiaino (2.5 ml) di noce moscata in polvere
- 3 cucchiai (45 g) di farina
- 2 cucchiai (30 g) di fiocchi di avena
- 2 cucchiai (25 g) di margarina magra

Preparazione:

1. Preriscaldare il forno a 220°C.
2. Spalmare 4 stampi (120 ml) da soufflé o da dolce con la margarina magra
3. Unire le more e la buccia d'arancio grattugiata e versare negli stampi
4. Preparare la guarnizione del crumble usando una forchetta per mescolare in una piccola ciotola gli ingredienti restanti. Cospargere la guarnizione sulla frutta. Infornare e cuocere finché non diventi croccante, per circa 15 minuti. Servire caldo.

Valori nutrizionali (approssimativi) a porzione:

- Grassi 4 g di cui 0.9 g di grassi saturi
- Carboidrati 18 g
- Calorie 108 calorie (33% delle calorie dai grassi)
- Proteine 2 g
- Fibre 5 g
- Colesterolo 0 mg
- Sodio 66 mg

Colomba pasquale senza glutine

Ingredienti:

- 250 g di Mix C Schär (o altra farina senza glutine)
- 150 g di burro
- 3-4 uova
- 30 g di zucchero
- 1 limone
- aroma di mandorle
- 1 dl di latte parzialmente scremato
- un pizzico di sale

- 1 cucchiaio di canditi
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 1 bustina di lievito per dolci
- zucchero a granella e mandorle per decorare la superficie.

Preparazione:

Sbattere a crema lo zucchero con il burro ed aggiungere uno alla volta i tuorli. Versare lentamente la farina unendo la buccia grattugiata di limone ed il latte. Amalgamare bene l'impasto e successivamente incorporare anche gli albumi montati a neve con un pizzico di sale, lo zucchero vanigliato, l'aroma di mandorle, i canditi ed infine il lievito. Versare l'impasto in uno stampo per colombe unto ed infarinato, decorare la superficie con lo zucchero a granella e le mandorle e cuocere in forno preriscaldato.

Valori nutritivi totali:

<input type="checkbox"/> Proteine	30 gr.
<input type="checkbox"/> Grassi	148 gr.
<input type="checkbox"/> Carboidrati	463 gr.
<input type="checkbox"/> Calorie	2523 Kcal.

Sorbetto di limoncello

Ingredienti per 4 persone:

- g. 150 succo di limone
- g. 150 di sucaryl
- 4 limoni di sorrento
- 4 fettine di ananas fresca
- limoncello

Preparazione:

Bollire per due minuti 180 g. d'acqua con sucaryl e una scorsetta di limone. Lasciare raffreddare lo sciroppo e filtrarlo; aromatizzarlo con succo di limone e passarlo nella gelatiera. Servire il sorbetto su fettine di ananas fresco con una piccola spruzzatina di limoncello e decorare con zeste di limone.

Tempo di cottura: 30 minuti.

Valori nutritivi (indicativi) per porzione:

Lipidi: 1 g. Calorie totali: 183 kcal

Mousse di formaggio alla frutta

Ingredienti per 4 persone:

- 3 banane
- 2 kiwi
- 1 arancia
- 600 gr di formaggio bianco magro
- 100 gr. di noci tritate
- 4 cucchai di germe di grano
- 2 cucchai di dolcificante

Preparazione:

Sbucciate le banane, i kiwi e l'arancia e tagliatele a pezzi piccoli. In un'insalatiera tritate le noci ed aggiungete la frutta tagliata, il formaggio, i germi di grano ed il dolcificante. Mescolate bene e ponete in frigo per 20 minuti. Servite fresco.

I kiwi, le arance e le banane sono ricche di vitamina C e B e di sali minerali come il potassio e il magnesio. Le noci invece contengono delle fibre. Il formaggio fornisce invece del calcio.

Valori nutritivi (indicativi) per 100 g.:

<input type="checkbox"/> Glucidi	23,8 g.
<input type="checkbox"/> Lipidi	8,1 g.
<input type="checkbox"/> Proteine	15,3 g.
<input type="checkbox"/> Calorie totali	87 kcal a porzione

Mousse alle mele

Ingredienti per 4 persone:

- 4 mele da 100 gr
- 1 dl d'acqua
- 30 gr di burro
- una bustina di vaniglia
- dolcificante
- 4 chiare d'uova
- cannella in polvere

Preparazione:

Sbucciare le mele. Tagliarle a metà. Togliere il torsolo e tagliarle a fettine. Metterle in una pentola con l'acqua, il burro e la vaniglia. Cuocere a fuoco medio per 15 minuti.

Passare al setaccio aggiungere un poco di dolcificante. Lasciare raffreddare. Montare le chiare d'uova a neve aggiungendo un pizzico di sale alle chiare. Incorporare la chiara alla mousse raffreddata sollevando non girando per non smontare le chiare.

Versarle in delle coppette individuali e cospargerle con la cannella in polvere.

Per montare bene le chiare aggiungete sempre un pizzico di sale. Quando incorporate le chiare montate sollevate non girate altrimenti rischiate di smontare il composto.

Valori nutritivi a porzione (indicativi):

<input type="checkbox"/> Glucidi	14 g.
<input type="checkbox"/> Calorie totali	170 Kcal

Ciambellone allo yogurt

Ingredienti per 4 persone:

- 150 g di farina
- 2 uova
- 1 vasetto di yogurt magro
- 80 g di fruttosio

- 40 gr di olio di girasole
- 1 mela
- 1 limone
- 1/2 bustina di lievito

Preparazione:

Sbattete le uova con il fruttosio, aggiungete l'olio, lo yogurt, la scorza di un limone, la farina (a cucchiainate), la mela tagliata a pezzetti e per ultimo il lievito setacciato. Versate il composto in uno stampo da ciambella della capacità di tre quarti di litro imburrato e infarinato (potete anche usare uno stampo antiaderente). Mettete il composto in un forno preriscaldato a 150° per circa 30 minuti, sfornate su una gratella e lasciate raffreddare completamente.

Valori nutritivi a porzione (indicativi):

- Proteine 5,7 g.
- Lipidi 10,6 g.
- Glucidi 35 g.
- Calorie totali 312,9 Kcal

Barchette di banana

Ingredienti per 4 persone:

- Banana con buccia 130 g
- Ricotta magra (quark) 30 g
- Succo di limone 1
- Assugrin liquido 3 gocce
- Cacao s/z

Preparazione:

Sbucciare la banana, tagliarla per lungo e porla su un piatto con la parte tagliata verso l'alto.

Mischiare ricotta, succo di limone, assugrin, cacao e guarnire la banana con la crema ottenuta.

Valori nutritivi a porzione (indicativi):

- Proteine 4,8 g.
- Lipidi 4,7 g.
- Carboidrati 26 g.
- Calorie totali 162 Kcal

Chiacchiere di Carnevale

Ingredienti:

- 100 gr farina
- 30 gr zucchero
- 1 cucchiaio d'olio di oliva
- 1/2 bicchierino di vino bianco
- 1 pizzico di sale

- zucchero a velo
- olio per friggere
- 1 uovo

Preparazione:

Impastare la farina con il vino, l'olio d'oliva, il sale, lo zucchero e l'uovo. Lavorare bene l'impasto e lasciarlo riposare per mezz'ora; quindi con l'aiuto della macchina per la pasta, tirare una sfoglia sottile, con una rotella dentata tagliarla a rettangoli con al centro due incisioni, o in forme di fantasia. Mettere a scaldare l'olio senza farlo fumare, friggere le chiacchiere e farle scolare su un foglio di carta da cucina. Cospargerle con lo zucchero a velo e servire.

Valori nutritivi approssimati, da dividere in porzioni:

<input type="checkbox"/> Proteine	18 gr.
<input type="checkbox"/> Lipidi	27 gr.
<input type="checkbox"/> Carboidrati	125 gr.
<input type="checkbox"/> Calorie	810 Kcal

Soufflé al limone

Ingredienti per 8 persone:

- 1 tazza d'acqua
- 1/4 di tazza di succo di limone
- 1/4 di tazza di fruttosio granulato
- 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiato
- 1/4 di tazza di farina
- 2 tuorli d'uovo, a temperatura ambiente
- 4 albumi d'uovo, a temperatura ambiente
- un pizzico di cremore di tartaro (feccia o potassio idrogenotartarato)

Preparazione:

In un tegame pesante anti-aderente unite l'acqua, il succo e la scorza di limone, il fruttosio, e la farina. Cuoceteli a fuoco moderato fino ad ottenere una crema densa ed amalgamata. Sbattete leggermente i tuorli. Unite ai tuorli una piccola parte della crema al limone, mescolando per amalgamare. Riversateli nel tegame contenente la crema. Cuocete la crema, mescolando di continuo, finché non si sarà addensata. Toglietela dal fuoco, copritela, e lasciatela raffreddare. Montate a neve ferma gli albumi insieme al cremore di tartaro, assicurandovi però che non diventino secchi. Unite un quarto degli albumi alla crema. Quindi unitevi gli albumi rimasti. Versate il tutto in un timballo ingrassato con la capienza di circa un litro e mezzo.

Cuocetelo al forno per 25 - 30 minuti a 200 °C o fino a che il soufflé non si sarà quasi rassodato del tutto. Servite subito.

Valori nutritivi a porzione:

<input type="checkbox"/> Carboidrati	18 gr.
<input type="checkbox"/> Calorie	122 Kcal

Una porzione può essere considerata equivalente ad una porzione di frutta più una mezza porzione di carne parzialmente grassa.

Uva rossa con mirtilli e topinambur

Ingredienti per 4 persone:

- uva rossa 350 g
- mirtilli 150 g
- topinambur 60 g
- germogli di vite 6
- zucchero a velo q.b.

Preparazione:

Pelate l'uva e privatela dei semi tagliando ciascun chicco a metà. Disponete nel piatto i chicchi a petalo di margherita e al centro mettete i mirtilli. Cospargete il tutto con lo zucchero a velo e grattugiatevi sopra il topinambur. Decorate con un germoglio di vite al centro della composizione.

Pan di spagna

Ingredienti per 8 persone:

- sei uova (separare il tuorlo delle uova dalle chiare)
- 300 grammi di farina
- 200 grammi di zucchero
- una buccia di limone grattugiato
- una bustina di lievito per dolci

Preparazione:

Montare a neve le chiare con un pizzico di sale, unire i tuorli e lo zucchero lavorandoli o con una frusta fino che lo zucchero sia bene emalgamato. Unire pian piano la farina con le chiare montate a neve lavorare per cinque minuti con la frusta. Unire la buccia di limone grattugiata e aggiungere il lievito. Lavorare per 30 secondi e versate il tutto in una teglia imburata precedentemente. Accendere il forno ed inserite la teglia, con termostato a 150 gradi, quando vedete che il dolce è staccato dal bordo e dorato potete spegnere il gas.

Valori nutritivi a porzione:

- Proteine 13,9 gr.
- Lipidi 8,6 gr.
- Glucidi 56,1 gr.
- Calorie 343,6 Kcal

Mousse di pere alla ricotta

Ingredienti per 4 persone:

- 1 tazza di ricotta
- 2 cucchiaini di succo d'arancia concentrato
- 1 tazza di pere in scatola scolate
- 1/2 cucchiaino di vanillina

Preparazione:

Frullare tutti gli ingredienti finché la mousse diventi molto cremosa.

Questa ricetta vi permette di non usare la panna. Si può eseguire anche soltanto un'ora prima dell'uso.

Valori nutritivi a porzione:

- Proteine 6 gr.
- Lipidi 4 gr.
- Glucidi 6 gr.
- Fibre 1 gr.
- Calorie 80 Kcal

Pere alla cannella

Ingredienti per 4 persone:

- 1 cucchiaino di cannella
- mezza stecca di vaniglia
- 4 pere un un po' verdi da 100 g.
- il succo di un limone da 100 grammi
- un bastoncino di cannella
- dolcificante q.b.

Preparazione:

Far bollire 15' la scorza di cannella e la vaniglia in 3/4 d'acqua. Sbucciare le pere lasciandole intere. Tagliare un pezzo alla base per renderle stabili. Mettere le pere in piedi le une accanto alle altre in una pentola che le contenga tutte senza farle muovere. Aggiungere un poco di acqua se non sono già interamente ricoperte dal liquido. Cuocere a fuoco lento per 30'.

Disporre le pere su un piatto. Far restringere il succo delle pere sul fuoco ed aggiungervi il dolcificante ed il cucchiaino di cannella e quindi versarlo sulle pere. Mettere le pere in frigo e servirle fredde.

Trovare una pentola che le possa contenere di misura altrimenti le pere rischieranno di rompersi.

Controllare ogni tanto la cottura.

Valori nutritivi a porzione:

- Glucidi 16 gr.
- Calorie 70 Kcal

Mousse di mele

Ingredienti per 4 persone:

- 4 mele di 100 g
- 1 dl d'acqua
- 30 g di burro
- mezza bustina di vaniglina
- 1/2 cucchiaino di dolcificante liquido
- 4 chiare d'uovo
- un cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione:

Sbucciare le mele, togliere il torsolo e tagliarle a fettine, metterle in una pentola con l'acqua ed il burro. Cuocere a fuoco medio per 15 minuti. A cottura avvenuta aggiungere la vaniglia.

Passare le mele fino a ridurle cremose ed aggiungervi il dolcificante. Lasciare freddare. Sbattere le chiare (con un pizzico di sale) a neve ferma e mischiarle delicatamente al composto. Versare la preparazione in delle coppette individuali. Spolverare di cannella in polvere e servire subito.

Sembra che la cannella abbia un minimo effetto ipoglicemizzante.

Valori nutritivi a porzione: Glucidi: 14 gr. Calorie: 170

Ciambella allo yogurt

Ingredienti per 4 persone:

- 150 g di farina
- 1 vasetto di yogurt magro
- 60 gr di fruttosio (od altro dolcificante, ma cambia il computo delle calorie)
- 40 g di olio extra vergine di oliva
- 1 mela
- 1 limone
- 1/2 bustina di lievito per dolci

Preparazione:

In una terrina sbattete le uova con il fruttosio, unite la farina, l'olio, lo yogurt, la scorza di limone, la mela tagliata a pezzetti e da ultimo il lievito setacciato. Versate il composto in uno stampo da ciambella della capacità di 3/4 di litro imburrato ed infarinato.

Passate in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti. Sfornate su una gratella e lasciate raffreddare completamente prima di portare a tavola.

Quando cuocete la ciambella non aspettate a metterla nel forno se avete incorporato il lievito altrimenti incomincerà la lievitazione troppo presto.

Se la ciambella tendesse a bruciare sotto mettete una teglia piena d'acqua nel fondo del forno, se tendesse a bruciare sopra copritela con della carta stagnola.

Valori nutritivi a porzione:

- Glucidi 35 gr.
- Calorie 312,9

Gnocchi dolci di latte (piatto tipico marchigiano)

Ingredienti per 4 persone:

- 50 gr. amido di farina bianca
- 40 gr. zucchero semolato
- 20 gr. burro
- 2 tuorli
- 1/2 litro di latte parzialmente scremato

- cannella in polvere
- 2 cucchiaini di parmigiano
- sale

Preparazione:

Porre a scaldare il latte. Mettere in una casseruola i tuorli e unire g 30 di zucchero, l'amido, un pizzico di cannella e di sale: usando un cucchiaino di legno mescolare gli ingredienti e diluirli unendo a poco a poco tutto il latte. Mettere poi la casseruola sul fuoco e, sempre mescolando, portare il composto a bollore. Versare questa crema su un piatto largo e fondo, sino ad ottenere con il composto un'altezza di circa un centimetro.

Quando la crema sarà ben fredda, tagliarla a pezzetti e collocarli in un largo recipiente da forno; quindi condire gli gnocchetti con parmigiano grattugiato, poca cannella, zucchero e burro fuso. Metterli poi in forno caldo per circa 10 minuti; farli riposare fuori dal forno per altri 10 minuti e servirli.

Valori nutritivi a porzione:

- Protidi 3 g.
- Lipidi 8 g.
- Glucidi 40 g.
- Calorie 244
- Fibre 0 g.
- Colesterolo mg. 55

Crema di uova e latte

Ingredienti per 8 persone:

- 2 tazze di latte fresco scremato
- 2 cucchiaini di amido di mais
- dolcificante q.b.: per esempio 12 dosi (bustine o pastiglie) da caffè
- 2 uova fresche sbattute
- 2 cucchiaini da tè di vaniglia in polvere
- 1/4 di cucchiaino da tè di cannella macinata
- 2 tazze di latte fresco scremato
- 1/8 di cucchiaino da tè di noce moscata macinata

Preparazione:

Mescolare due tazze di latte, l'amido di mais, e il dolcificante; portare all'ebollizione; bollire rimescolando per un minuto. **Sbattere** le uova in un grilletto medio. **Mescolare** circa metà della mistura nelle uova; aggiungere il tutto alla mistura rimanente nel pentolino. **Cuocere** a fuoco lento finché non si addensa leggermente, 1 o 2 minuti, mescolando costantemente. **Togliere** dal fuoco e mescolare con la vaniglia e la la cannella. Raffreddare a temperatura ambiente; refrigerare fino a che non è freddo, o fino al momento di servire.

Mescolare la crema alle 2 tazze di latte freddo; servire in piccoli bicchieri o in tazze da punch. Cospargere leggermente con la noce moscata.

Variazioni: se desiderate, possono essere aggiunti alla crema 1 o 1 1/2 cucchiaini di brandy o rum.

Valori nutritivi a porzione:

- Protidi 6 g.
- Lipidi 1 g.
- Carboidrati 10 g.
- Calorie 79

Crema ghiacciata alla vaniglia

Ingredienti per 4 persone:

- 300 cc. di panna da montare
- 12 pastiglie di saccarina da 0,03g l'una
- 2 tuorli d'uova fresche
- 4 cucchiaini da caffè di kirsch
- 1 bustina di vanillina

Preparazione:

Sbriciolare finemente le pastiglie di saccarina, montare la panna, aggiungendovi la saccarina e poi, continuando a sbattere, i tuorli d'uovo, la vanillina e il kirsch. Versare il composto in uno stampo per budino e far rapprendere in ghiaccio.

Valori nutritivi a porzione: Protidi: 5 g. Lipidi: 21 g. Glucidi: 3 g. Calorie: 230

Bavarese alle fragole

Ingredienti per 4 persone:

- g 300 di fragole
- 2 fogli di colla di pesce o gelatina animale
- 250 g. di panna da montare
- Limone e olio
- 30 g. di fruttosio o dolcificante analogo

Preparazione:

Schiacciare le fragole fino a formare una purea, unire la colla di pesce ammorbidita in acqua tiepida e scaldata con qualche goccia di limone, aggiungere la panna montata precedentemente montata e il fruttosio. Ungere leggermente uno stampo rettangolare con un po' d'olio, versare il composto e mettere in frigo per qualche ora a rassodare.

Valori nutritivi a porzione:

- Protidi 2 g.
- Lipidi 22 g.
- Glucidi 14 g.
- Calorie 262