

Frutta

Carpaccio di pompelmo

Ingredienti per 4 porzioni:

- 3 pompelmi rosa
- 4 cucchiaini di dolcificante
- qualche foglia di menta
- 1 cucchiaio di rum
- 2 cucchiaini di pinoli

Preparazione:

Preparazione : 20 minuti

cottura : 5 minuti

Riposo : 1 ora

- 1) Sbucciate i pompelmi, ritirate delicatamente la membrana bianca ed i semi
- 2) Tagliate, con un coltello molto fine, il frutto sbucciato a fettine di forma circolare
- 3) Disponetele in un piatto sistemandole a forma di un fiorone
- 4) Spolveratele di dolcificante e bagnatele con il rum e lasciatele macerare per un'ora al fresco
- 5) Prendete una padella antiaderente e fateci tostare i pinoli per qualche minuto
- 6) Servite versando sulla preparazione i pinoli accompagnati di foglie di menta fresca

Valori nutrizionali (approssimativi) a porzione:

- Grassi 1,25 g (13.1 % dell'apporto energetico) Per quattro persone
- Glucidi 12,45 g (57.9 % dell'apporto energetico)
- Calorie 85,99 Kcal.
- Proteine 1,87 g (8.7 % dell'apporto energetico)

Commento nutrizionale:

Non sono calorici, fanno parte degli agrumi, (42 kcal per 100 g). Forniscono una fonte preziosa di vitamina C (37mg/100) Sono anche ricchi potassio (140 mg/100 g) magnesio (9 mg/100 g). I pinoli, contengono anch'essi dei minerali, il magnesio, il fosforo, il ferro ed il potassio e le vitamine B1, B6, B9 e B2. I grassi contenuti sono in gran parte insaturi

Pesche gialle con salsa di lamponi

Ingredienti per 4 persone:

- 4 pesche gialle
- 400 g di lamponi (freschi o surgelati)
- 3 cucchiaini di dolcificante
- 1 limone
- 4 foglie di menta per la decorazione

Preparazione:

Sbucciare le 4 pesche, tagliarle a fette e disporle in quattro piattini. Spremere il limone. Mettere nel frullatore o nel robot i lamponi il dolcificante ed il succo di limone e frullare tutto, mescolare. Versare la passata di frutta sulle pesche decorare con delle foglie di menta. Servire fresco.

La pesca è molto rinfrescante, ha poche calorie (40 calorie per 100 gr.) e contiene vitamina C (7 mg/100 g). I lamponi contengono anche dei minerali, magnesio calcio e ferro e sono poco calorici(38 calorie per 100 g).

Valori nutritivi (indicativi) per 100 g.:

<input type="checkbox"/> Glucidi	1,7 g.
<input type="checkbox"/> Lipidi	17,8 g.
<input type="checkbox"/> Proteine	0,7 g.
<input type="checkbox"/> Calorie totali	227 kcal a porzione

Arance alla menta

Ingredienti per 4 persone:

- 4 arance non trattate da 100 gr
- 50 gr di more o mirtilli
- 1 mela da 100 gr
- 1 yogurt magro
- dolcificante
- una mazzetto di foglie di menta fresca

Preparazione:

Lavare le arance tagliare la calotta delle arance a due terzi della sua altezza e toglierla. Prendere un coltello molto appuntito e svuotare l'arancia, estrarre tutta la polpa e tagliarla a dadini.

Lavare i frutti di bosco, grattare la mela.

In un piatto da portata mischiare la frutta(dadini di arance e frutta di bosco e la mela) e lo yogurt aggiungere se necessario un cucchiaino di dolcificante.

Riempire l'arancia svuotata della preparazione.

Mettere le arance al frigo per un'ora.

Prima di servire (fresco) mettere le foglie di menta sulle arance.

Valori nutritivi a porzione (indicativi):

<input type="checkbox"/> Glucidi	19 g.
<input type="checkbox"/> Calorie totali	85 Kcal

Anguria a sorpresa

Ingredienti per 10 persone:

- 1 anguria da 6 kg
- 60 gr di lamponi
- 4 albicocche
- 3 pesche
- 2 pere
- 2 banane
- 40 gr di uva sultanina
- 50 gr di succo di limone
- dolcificante a piacere

Preparazione:

Togliere la calotta all'anguria e svuotarla. Togliere tutti i semi, tagliare a dadini la polpa e metterli in un recipiente. Sbucciare tutta la frutta rimasta, tagliarla a dadini ed aggiungere

l'uvetta, l'anguria tagliata, il succo di limone ed il dolcificante (secondo il proprio gusto) e mescolare il tutto, riempire con la frutta tagliata l'anguria svuotata, coprirla e metterla in fresco.

Se volete che sia meno dolce potete togliere l'uvetta, non preparate questa macedonia con troppo anticipo, altrimenti rischiate che diventi troppo liquida. Buon appetito.

Valori nutritivi a porzione:

- Proteine 1,81 gr.
- Lipidi 0,186 gr.
- Glucidi 20,39 gr.
- Calorie 84,12 Kcal

Macedonia di frutta

Ingredienti per 4 persone:

- 2 arance
- 2 mele
- 2 albicocche
- 2 pere
- 12 ciliegie
- 1 melagrana
- 2 fette di melone
(peso totale 400gr)

Preparazione:

Una macedonia di frutta deve essere preparata con frutta fresca, da toccarsi con delicatezza per non ammarcarla. Al momento di servirla, nettare e tagliare a fettini o dadini la frutta, l'arancia tagliata a spicchi senza pelle.

L'eventuale succo d'arancia e della frutta serve a ricoprire la macedonia. È bene preparare la macedonia (se possibile), in tempo utile per tenerla in frigorifero e servirla fresca.

Valori nutritivi a porzione:

- Proteine 0,92 gr.
- Lipidi 0,04 gr.
- Glucidi 19,87 gr.
- Calorie 85,73 Kcal

Melone allo champagne

Ingredienti per 4 persone:

- 1 melone da 600 grammi oppure dei meloncini dello stesso peso (pachino, francesini etc.)
- 200 g di fragole
- 1 pera da 100 g
- una pesca da 100 g
- 1 dl di champagne o spumante secco
- 20 ghiaccetti

Preparazione:

Tagliate il melone (od ai meloncini) la parte superiore (a 2/3 dell'altezza del frutto per il melone grande) e svuotatelo della polpa che taglierete a dadini. In un'insalatiera mettere i dadini del melone, le fragole tagliate in due, la pera e la pesca sbucciate e tagliate anch'esse a dadini ed infine lo champagne. Mescolate e riempite il melone (od i meloncini) con la preparazione e chiudetelo con la parte che avete tagliato. Mettete poi il melone (od i meloncini) in un piatto nel frigo per due ore. Servire con i ghiaccioli intorno.

Non preparate questa macedonia con troppo anticipo altrimenti potrebbe diventare troppo liquida. Se volete potete aggiungere altra frutta a piacere e servire con un poco di panna montata o con del gelato alla frutta che potete anche aggiungere nel melone.

Buon lavoro!

Valori nutritivi a porzione: Glucidi 135 gr. Calorie 135