

SOFIA PALLANTE

@UNANUTRIZIONISTAXAMICA

Ricettario autunnale

Mangiare sano e con gusto è possibile: stagionalità, sapori e amore sono gli ingredienti segreti per mangiare bene ogni giorno, per te e per le persone a cui vuoi bene.



RICETTE SANE E BILANCIATE PER L'AUTUNNO 2025

INDICE

Ricette

COLAZIONE

- Crepes alla pera cotta
- Weetabix alla ricotta
- Granola fatta in casa;
- Porridge miele e noci pecan
- Granola fatta in casa
- Toast prosciutto e fichi
- Lotus Porridge
- Bounty cheesecake
- Muffin monoporzione pumpkin spice

PRIMI PIATTI- PIATTI UNICI

- Gnocchi zucca e ricotta
- Insalata d'autunno
- Rotolini di pasta fillo
- Orzotto al pomodoro e gamberi
- Cous cous autunnale
- Vellutata zucca e cannellini
- Pasta al forno alla greca
- Pasta al radicchio e chips bresaola

SECONDI PIATTI

- Nuggets di pollo
- Pesce spada con pomodori al forno e pinoli
- Pancakes salati ai fiori di zucca
- Crostone alla pizzaiola
- Insalata vegetale
- Omelette funghi e prosciutto cotto
- Insalata con tofu marinato

DESSERT

- Biscotti al cocco
- Cioccolata calda leggera
- Ricotta dolce
- Quadrotti ai fichi
- Budino di cachi



Colazione



La colazione è da sempre il mio pasto preferito. Un momento fondamentale per la mia giornata: ho bisogno di energia per le mie attività quotidiane, ma allo stesso tempo voglio qualcosa di buono che soddisfi tutti e 5 i sensi. Ecco per te delle ricette perfette per questa stagione, da personalizzare con le quantità adatte a te!

**DR.SSA SOFIA PALLANTE-
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**



Ingredienti:

- 40g farina di avena o di farro
- 100 ml albume
- 50 ml latte a scelta (vegetale o normale)
- Pere williams
- Cannella
- scorza di limone

Crepes alla pera

1. **Lavare le pere e stufare qualche minuto in padella** con cannella e scorza di limone, aggiungendo acqua a poco a poco per ammorbidire;
2. **Preparare gli ingredienti:** In una ciotola, unire la farina, il latte e l'albume;
3. **Unire gli ingredienti** fino ad ottenere un composto liquido;
4. **Cuocere le crepes** su una padella antiaderente circolare leggermente oliata, versando l'impasto su tutta la superficie;
5. Girare la crepe non appena si formano delle bolle e cuocere dall'altro lato;
6. **Disporre su un piatto e farcire con la pera ancora calda e altra cannella!**





Weetabix con ricotta

1. **VERSIONE A STRATI:**

spalmare la ricotta su weetabix, po sbucciare i fichi e disporre la polpa di fico fresca sulla ricotta. Gustare!;

2. **VERSIONE CREMOSA:** Unire la ricotta con un goccio di latte di mandorla senza zuccheri , sbriciolare i weetabix e mescolare. Stratificare il composto con i fichi a fettine e gustare ancora fresco!

Ingredienti:

- 2 weetabix
- Ricotta di mucca normale o senza lattosio o ricotta di capra
- Fichi freschi sbucciati





Porridge caldo al miele e noci pecan

1. **Unire in un pentolino i fiocchi d'avena e aggiungere acqua e latte** circa 50 ml a ricoprire i fiocchi;
2. Accendere il fornello e **cuocere a fuoco basso**, girando a poco a poco facendolo addensare;
3. **Aggiungere la cannella e lo yogurt greco** e continuare a mescolare, a fuoco spento, per far addensare fino a che non diventa cremoso;
4. Mettere in una ciotolina e aggiungere 2 cucchiaini di miele millefiori e noci pecan sgusciate;
5. ***Gustare ancora caldo!***

Ingredienti:

- fiocchi d'avena
- Latte vegetale a scelta
- Yogurt greco al naturale
- Cannella
- Miele millefiori
- Noci pecan sgusciate





Granola fatta in casa uvetta e semi di zucca

1. **Unire in una ciotolina i fiocchi d'avena e i fiocchi di farro o orzo, aggiungere miele e cannella** e mescolare creando degli agglomerati grossolani;
2. Aggiungere un pizzico di sale;
3. Aggiungere semi di zucca e mescolare;
4. **Tostare in padella antiaderente a fuoco basso fino a doratura** dei fiocchi oppure in forno a 180° C ventilato per circa 10 minuti, girando a poco a poco;
5. Raffreddare e aggiungere l'uvetta alla fine;
6. Conservare in un luogo fresco e asciutto, ad esempio in un contenitore in vetro. Puoi utilizzare 3-4 cucchiaini di Granola croccante per la tua Yogurt Bowl o con il latte caldo!

Ingredienti:

- 100g fiocchi d'avena
- 40g fiocchi di farro o orzo
- uvetta 1 bustina
- Cannella q.b.
- 30g Miele millefiori oppure sciroppo d'acero
- Sale q.b.
- 20g Semi di zucca





Toast prosciutto e fichi

1. **Tostare il pane** e raffreddare;
2. Lavare e **sbucciare i fichi**, mantenendo la polpa;
3. **Disporre il prosciutto crudo sgrassato sul pane** e aggiungere la polpa di fichi;
4. A SCELTA: Spolverata di pepe facoltativa oppure una puntina di miele per una versione salata e una dolce-salata!

Ingredienti:

- Pane agli 8 semi o pane di segale
- Prosciutto crudo sgrassato fresco
- Fichi freschi sbucciati





Lotus porridge

1. **Unire in un pentolino i fiocchi d'avena e aggiungere acqua fino a ricoprire;**
2. Aggiungere cannella e mix di spezie al pumpkin spice (mix per il vin brulè ad esempio)
3. Accendere il fornello e **cuocere a fuoco basso**, girando a poco a poco facendolo addensare;
4. **Aggiungere 1 lotus sbriciolato e continuare a cuocere;**
5. Versare in una ciotolina e lasciar intiepidire;
6. Aggiungere 1 vasetto di Trublend alla vaniglia e altra cannella;
7. ***Gustare ancora caldo!***

Ingredienti:

- 20g fiocchi d'avena
- 1 biscotto lotus
- Cannella
- Mix spezie pumpkin spice
- Acqua q.b.
- Yogurt alla vaniglia Trublend





Ingredienti:

- 70g yogurt greco bianco oppure trublend al cocco;
- 40g ricotta di mucca;
- dolcificante o miele;
- 1 cucchiaino cocco rapè;
- 3 biscotti oro saiwa integrali o alla vaniglia;
- latte di cocco q.b.
- 8g cacao amaro
- 20ml acqua calda

Bounty cheesecake

1. **STRATO BISCOTTI:** sbriciolare i biscotti e compattare con un goccio di latte di cocco in un bicchiere;
2. **STRATO CREMA:** unire 70g yogurt greco 2% bianco o trublend al cocco e 40g ricotta di mucca, aggiungere poi 2 gocce dolcificante e 1 cucchiaino cocco rapè. Mescolare e poi disporre sullo strato di biscotti;
3. **STRATO TOPPING:** scaldare poca acqua fino a bollore. In una tazzina unire 8g cacao amaro in polvere e aggiungere acqua bollente a poco a poco, circa 20g, mescolando energicamente fino ad ottenere una consistenza cremosa.
Disporre la crema come strato finale della nostra cheesecake, riporre in frigo e gustare al mattino!





Ingredienti:

- 1 uovo
- 50g zucca delica cotta polpa
- 1 cucchiaio farina integrale
- 30 ml latte di mandorla
- 1 cucchiaino miele
- 1 cucchiaino gocce di cioccolato
- 2g lievito vanigliato
- cannella q.b.
- zenzero q.b.

Pumpkin spice muffin monoporzione

- **Cuocere la zucca delica al forno oppure lessarla, rimuovendo la buccia e lasciar raffreddare** (tip: lascia già pronta la zucca lessata in purea, così da averla pronta per delle preparazioni dolci o salate!);
- Preriscaldare il forno ventilato a 180°C;
- **Unire l'uovo, la polpa di zucca e la farina e il latte di mandorla e mescolare;**
- **Aggiungere il miele per dolcificare (facoltativo) e procedere con le spezie cannella e zenzero in polvere per un tocco speciale!;**
- Aggiungere un cucchiaino di gocce di cioccolato fondente;
- Aggiungere 2 g di lievito per dolci e mescolare il tutto;
- **Disporre in uno stampino per tortino monoporzione e cuocere in forno per circa 15-20 minuti** (dipenderà dalla potenza del forno!)



Piatti unici

Sono una grande fan del piatto unico: è veloce, è pratico e lo puoi preparare in un'infinità di modi. Ora è il momento per i piatti dal gusto più avvolgente e caldo, per cui ci ho pensato io !





Gnocchi cremosi zucca e ricotta

- Preparare la zucca: Tagliare a cubetti e rimuovere la buccia;
- **In una padella antiaderente aggiungere un filo d'olio, lo scalogno e lasciar dorare;**
- Aggiungere poi i dadini di zucca tagliata, il pepe, sale un pizzico e girare a fuoco basso;
- **Aggiungere acqua a poco a poco fino a che la zucca non sarà morbida: fai la prova con la forchetta**, dovresti riuscire ad ammorbidirla e renderla in crema con la forchetta;
- Nel frattempo portare a bollore acqua per gli gnocchi;
- **Frullare una parte di zucca con la ricotta**, noce moscata q.b, pepe nero e acqua di cottura fino ad ottenere una crema densa;
- Scolare gli gnocchi e mantecare nella crema, aggiungendo la restante parte di zucca non frullata e rosmarino!

- Gnocchi di patate o alla zucca
- Zucca delica o Butternut
- Ricottina di capra o mucca
- Noce moscata q.b.
- Olio EVO
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.
- Scalogno
- Acqua calda q.b.
- Rosmarino fresco in foglie



Insalata d'autunno

- Sbucciare le patate dolci e tagliare a cubetti;
- **Preriscaldare il forno a 180°C** ventilato per la cottura delle patate;
- Sbucciare le carote e tagliare a rondelle sottili, poi tagliare la barbabietola sottovuoto lessata;
- Sbucciare 2 noci e tenere i gherigli da parte;
- **Preparare le lenticchie:** puoi lessarle o cuocerle in pentola a pressione oppure utilizzare quelle in lattina, sono pratiche e nutrienti vanno bene (*l'importante è scolarle bene!*);
- **Cuocere le patate al forno per circa 20-30 minuti** fino a doratura, con olio evo, uno spicchio d'aglio, sale e pepe;
- Unire gli ingredienti ancora tiepidi e gustare!

- Barbabietola rossa
- Lenticchie cotte
- Carote cotte
- Noci sgusciate
- Patate dolci
- Aglio ;
- Olio EVO;
- Sale, pepe q.b.



Rotolini di pasta fillo

- preparare la pasta fillo nella quantità indicata, stratificando gli strati e spennellandoli leggermente con olio EVO e un goccio di latte;
- **Lessare gli spinaci** o la bieta, oppure saltare in padella e lasciar raffreddare da parte;
- **Grattuggiare mezza zuccina alla julienne** e tenerla da parte;
- Disporre la pasta fillo ben aperta così da poter riempire con gli ingredienti: come prima cosa scegliamo il formaggio (la nostra fonte proteica), ci sta molto bene o la **ricotta spalmata** (normale o senza lattosio o di capra) oppure la **feta sbriciolata**. Disponiamo poi gli spinaci e le zucchine alla julienne;
- Aggiungere spezie, sale e pepe a piacimento e la restante parte di olio EVO;
- Chiudere il rotolo e compattarlo con le mani: puoi già tagliarlo a rondelle oppure fare un rotolo unico e tagliarlo una volta cotto (è più semplice!)
- Cuocere in forno ventilato a 180°C preriscaldato per circa 15-20 minuti fino a doratura e gustare ancora croccante!

- 50g pasta fillo
- Feta greca o ricotta di mucca
- Spinaci oppure bieta
- Zucchine
- Olio EVO
- Sale, pepe q.b.
- latte q.b. per spennellare



Orzotto al pomodoro con i gamberi

- Mettere una pentola con acqua bollente per cuocere l'orzo;
- Nel frattempo, **lessare i gamberi/gamberetti** per circa 5 minuti in acqua bollente salata, poi scolare e passare in padella;
- **Ultimare la cottura dei gamberi con un filo d'olio**, spicchio d'aglio, sale e pepe per qualche minuto fino a doratura;
- Aggiungere un po' di **sugo di pomodoro passato** e dei pomodorini datterini tagliati a metà e cuocere con i gamberi per circa 5 minuti;
- Non appena l'orzo sarà pronto, scolare e mantecare a fiamma bassa per qualche minuto con il sugo e i gamberi, fino a che non ha una consistenza cremosa;
- Aggiungere prezzemolo fresco e gustare!

- Orzo perlato
- Gamberi o gamberetti piccoli
- Sugo pomodoro in polpa o passata
- Pomodori datterini
- Sale, pepe q.b.
- Olio EVO
- Aglio uno spicchio
- Prezzemolo fresco



Cous cous autunnale

- portare a bollore acqua salata per il cous cous;
- **Preparare il cous cous nella quantità necessaria**, quando l'acqua sarà bollente versare (fino a ricoprire il cous cous) e coprire per 5 minuti;
- **Cuocere i funghi:** in una padella antiaderente aggiungi 1 filo d'olio, spicchio d'aglio e un peperoncino secco (ricordati di toglierlo!) e scegli i tuoi funghi preferiti. Cuocere aggiungendo acqua a poco a poco fino a che non saranno morbidi;
- **Scolare i ceci** in lattina o vasetto in vetro oppure utilizzare ceci decorticati e cotti precedentemente, scegliere la quantità desiderata e **aggiungerli ai funghi per insaporirli**;
- Il **cous cous è pronto quando ha assorbito l'acqua**: sgranare con una forchetta e versare nella padella con ceci e funghi.
- **Scaldare per qualche minuto aggiungendo le spezie** a piacimento e olio a fine cottura a crudo!

- cous cous integrale
- Funghi galletti o porcini o champignon
- Ceci lessati

- Sale, pepe q.b.
- Olio EVO
- Aglio uno spicchio
- Curcuma e curry



Zuppa di zucca e cannellini con crostini

- Tagliare la zucca a spicchi, rimuovendo la buccia;
- Cuocere la zucca al forno in modalità ventilata per 15 minuti a 180°C oppure in acqua bollente per lessarla. Quando si è ammorbidita, è pronta;
- Scolare i fagioli cannellini e lasciar insaporire in un pentolino con 1 filo di olio, mix per soffritto con cipolla, carote e sedano, sale e pepe. Cuocere per qualche minuto aggiungendo poca acqua;
- **Preparare la crema di zucca:** frullare la zucca precedentemente cotta con del rosmarino, pepe, peperoncino a piacere e una parte dei fagioli insaporiti, aggiungendo acqua se necessario;
- **Versare la crema nel pentolino con la restante parte dei fagioli, aggiungere acqua e brodo vegetale** (1 cucchiaino di brodo in polvere ma è facoltativo!) e continuare a cuocere a fuoco basso per amalgamare bene i sapori;
- A parte tagliare 1 fetta di pane multicereali oppure di segale a quadratini e far tostare o in padella antiaderente o in forno per qualche minuto, fino a doratura;
- **Impiattare:** aggiungere i crostini, la parte restante di olio, pepe e rosmarino e gustare ancora calda!

- Zucca (delica o butternut)
- Fagioli cannellini
- Mix per soffritto
- Pane multicereali o di segale

- Sale, pepe q.b.
- Olio EVO
- Rosmarino
- Peperoncino



Pasta al forno alla greca

- **Portare a bollore acqua per la pasta;**
- Preriscaldare il forno a 200°C ventilato;
- Nel frattempo, sciacquare e preparare pomodorini a pezzetti;
- Tagliare la feta a dadini;
- **Cuocere la pasta scelta al dente**, poi scolare e mettere da parte per cuocere al forno;
- **In una terrina da forno disporre uno strato di sugo e di pomodorini e una parte di pasta scolata.**
- Aggiungere altro sugo, feta a dadini e delle olive e origano;
- Aggiungere un altro strato di pasta e continuare fino a terminare gli ingredienti con le quantità scelte;
- Aggiungere 1 cucchiaio di olio EVO e mescolare tutto;
- **Disporre un cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato e origano sulla superficie e infornare per circa 10 minuti;**
- **Completare 5 minuti in modalità grill e gustare!**

- Pasta formato mezze maniche
- Feta greca
- olive denocciolate
- origano
- pomodoro in salsa e pomodorini
- Sale
- Olio EVO
- parmigiano reggiano o grana



Pasta con radicchio e chips di bresaola

- **Portare a bollore acqua per la pasta;**
- Nel frattempo, sciacquare e tagliare il radicchio;
- **In una padella antiaderente, cuocere radicchio con un filo d'olio, cipolla rossa, pepe nero e acqua q.b.** Cuocere fino a che non si è ammorbidito;
- In una padella antiaderente disporre la bresaola a pezzetti e lasciar rosolare senza olio per qualche minuto a fiamma media, fino a che non diventa croccante;
- Scolare la pasta e mantecare gli ultimi 2 minuti di cottura nel radicchio, aggiungendo un cucchiaino di parmigiano grattugiato e acqua di cottura;
- **Impiattare e completare con le chips di bresaola croccanti!**

-
- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| • Pasta a scelta integrale o di farro | • Olio EVO |
| • Radicchio | • parmigiano reggiano o grana |
| • Cipolla rossa | |
| • Sale | |
| • Pepe nero | |
| • Bresaola della valtellina | |

Secondi piatti-insalatone



Mangiare proteine di qualità con gusto è possibile: ecco delle ricette sfiziose per dei secondi e insalate adatte alla stagione, ricche di nutrienti!

**DR.SSA SOFIA PALLANTE-
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**



Ingredienti:

- 1 uovo;
- 50 ml albume;
- 30g farina integrale o di farro;
- zucchine alla julienne;
- fiori di zucca;
- 10g parmigiano reggiano;
- 2 fettine salmone affumicato
- 1 cucchiaino bicarbonato;
- limone;
- Sale
- Pepe
- Basilico fresco

Pancakes salati

1. **Preparare le zucchine:** lavare le zucchine e grattuggiare finemente alla julienne. Dopo di che, strizzare/tamponare con un panno asciutto per rimuovere acqua in eccesso;
2. **Preparare la pastella:** unire l'uovo, l'albume, il parmigiano grattuggiato e mescolare, poi aggiungere la farina;
3. Mescolare e aggiungere sale e pepe a piacimento;
4. **Aggiungere le zucchine e i fiori di zucca alla pastella,** facoltativa l'aggiunta di foglie di basilico fresco;
5. Aggiungere circa 1 cucchiaino raso di bicarbonato e spremere il limone sopra: uscirà una schiuma che, aggiunta all'impasto, aiuta nella lievitazione in cottura;
6. Scaldare padella antiaderente leggermente oliata;
7. **Cuocere i pancakes** dando la forma che si preferisce, cuocerli circa 1 minuto per lato a fuoco medio: quando fanno le bollicine, è il momento di girarli e cuocerli dall'altro lato!
8. **Disporre a strati e aggiungere due fettine di salmone affumicato e limone!**





Nuggets di pollo

1. **Preparare la marinatura per i bocconcini di pollo**, con latte q.b, goccio di limone, paprika e pepe;
2. Lasciare i bocconcini per 15 minuti a marinare, dopo di che procedere con la panatura;
3. **Schiacciare circa 20g di corn flakes di mais** al naturale con un bicchiere, fino ad ottenere una granella croccante sottile, oppure utilizzare la farina di mais!
4. Passare i bocconcini di pollo nella granella/farina fino a ricoprirli;
5. Aggiungere sale e spezie a piacimento;
6. **Per la cottura, cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti e poi altri 10 minuti a 200 °c oppure in friggitrice ad aria!**

Ingredienti:

- 20g farina di mais oppure corn flakes;
- latte q.b;
- Bocconcini di pollo o petti di pollo;
- Sale
- Pepe
- Paprika dolce



Pesce spada con pinoli



Ingredienti:

- Trancio di pesce spada;
- Limone
- Prezzemolo;
- Pinoli
- Olive nere denocciolate;
- olio EVO,
- sale, pepe

1. Pulire il trancio di pesce spada;
2. **Preparare l'emulsione:** unire succo di limone, olio d'oliva, prezzemolo tritato, sale e pepe;
3. **Tenere da parte olive denocciolate e pinoli tritati;**
4. Cuocere il pesce in padella con olio evo, uno spicchio d'aglio e coprire per qualche minuto;
5. Dopo circa 5-6 minuti, girare e cuocere dall'altro lato, aggiungendo una parte dell'emulsione in cottura e sfumare con vino bianco;
6. Abbassare la fiamma e continuare a cuocere;
7. Infine, **cuocere gli ultimi minuti con le olive e i pinoli, che diventeranno tostati e impiattare:** gustare con l'emulsione a freddo preparata precedentemente!



Crostone alla pizzaiola



Amare la Buona Cucina

Ingredienti:

- Fresella
- Sugo di pomodoro
- Origano
- Mozzarella a fettine
- Basilico fresco
- Olio EVO
- pepe

1. **Preriscaldare il forno a 180°-200°C in modalità ventilata;**
2. **Condire la fresella:** goccio di olio e uno strato di sugo di pomodoro + pepe e origano;
3. **Infernare per qualche minuto,** dopo di che aggiungere la mozzarella a fettine e altro sugo in base al gusto personale;
4. Cuocere per 5 minuti e altri 2 in modalità Grill per fare la crosticina;
5. **Condire con la restante parte di olio** a crudo e basilico fresco;



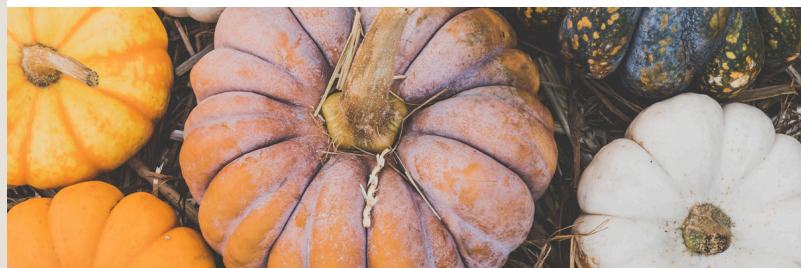


Ingredienti:

- zucca al forno;
- radicchio;
- pangrattato;
- finocchi;
- primo sale a dadini
- olio EVO
- sale, pepe, paprika
- Aceto balsamico

Insalatona completa

1. **Preriscaldare il forno a 180°-200°C in modalità ventilata;**
2. Tagliare la zucca a spicchi, il finocchio a fette sottili e il radicchio;
3. **Condire il mix di verdure** con olio d'oliva, pepe, sale e 1 cucchiaino di pangrattato;
4. **Cuocere le verdure al forno** modalità ventilata 10 minuti e poi grill 5 minuti per una doratura;
5. **Lasciare raffreddare** a parte;
6. **Aggiungere il primo sale a dadini;**
7. Condire con la restante parte di olio d'oliva, Aceto balsamico e sale





Omelette ai funghi e prosciutto

1. In una ciotolina sbattere l'uovo, l'albume e il parmigiano e mescolare;
2. Aggiungere sale, pepe o altre spezie a piacere;
3. **In una padella antiaderente a parte, cuocere i funghi** con goccio d'olio, uno spicchio d'aglio e acqua a poco a poco, fino a cottura completa;
4. **Versare i funghi nella preparazione a base di uovo**, dopo di che cuocere in padella antiaderente per qualche minuto per lato (deve venire come una crepe o frittata fina!);
5. A cottura completa, **piegare a metà e aggiungere lo spinacino baby e il prosciutto cotto**, da accompagnare con altre verdure (i restanti funghi ad esempio!) e delle patate o del pane!

Ingredienti:

- 1 uovo + 80 ml albume
- 1 cucchiaino parmigiano
- 2 fettine prosciutto cotto
- funghi champignon
- spinacino baby
- olio EVO
- sale, pepe, peperoncino





Insalata con tofu marinato

1. Preparare le verdure: lavare e tagliare il radicchio, la rucola e il finocchio a spicchi e lasciare da parte;
2. **Preparare marinatura con 1 cucchiaino salsa di soia + 1 cucchiaino olio EVO + succo di limone, paprika dolce.** Lasciare il tofu a dadini per circa 15 minuti;
3. Saltare in padella antiaderente, senza il sugo della marinatura (lo utilizziamo per condire l'insalata);
4. Assemblare l'insalata e i finocchi con il tofu saltato in padella;
5. Condire con la marinatura, un altro cucchiaino d'olio, sale e pepe a piacere!
6. **Accompagnare con delle bruschette di pane** con pomodorini o con avocado spalmato!

Ingredienti:

- Radicchio
- Rucola
- Finocchi
- Tofu
- Salsa di soia
- succo di limone
- Olio EVO
- sale
- pepe
- paprika dolce



Dessert-dolci fatti in casa



Ho sempre amato i dolci. Mi ricordano le crostate con la marmellata della nonna, l'odore di vaniglia che pervade la casa, l'aria autunnale. Nonostante non sia un alimento di consumo quotidiano, mi piace includerli nei piani alimentari, nelle vostre preparazioni, così da rendere più dolce qualche momento, seppure con delle ricette leggere e semplici.

**DR.SSA SOFIA PALLANTE-
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**



Biscotti cocco e limone

- **Preriscaldare il forno statico a 180°C;**
- Montare 120g di albumi a neve;
- **Aggiungere la farina di riso e il cocco rapè e mescolare bene;**
- Aggiungere 8g di lievito per dolci;
- Aggiungere il miele, e la **scorza di limone e poco limone spremuto per un profumo agrumato;**
- Impastare con le mani, fino ad ottenere una consistenza sabbiosa;
- Fare delle palline tra le mani e poi schiacciarle per dare la forma di biscotti circolari;
- Disporre su una teglia rivestita da carta forno e **infornare per circa 15 minuti fino a completa doratura.** Una volta cotti, togliere dal forno i biscotti e lasciar raffreddare scoperti fuori dal forno!

-
- 120 ml albume
 - 100g cocco rapè
 - 150g farina di riso
 - 8g lievito per dolci
 - scorza di limone
 - 50g miele millefiori



Ciocolata calda leggera alla cannella

- Unire il **cacao amaro e la cannella**;
- Aggiungere l'**amido di mais**;
- Versare l'acqua, il latte e dolcificare a piacere (facoltativo!);
- **Versare in un pentolino antiaderente piccolo (tipo scaldalatte) e cuocere a fuoco basso mescolando con una frusta energeticamente fino ad ottenere una consistenza cremosa!**
- Bere ancora caldo e decorare con una spolverata di cannella!

-
- 15g cacao amaro in polvere;
 - 2g cannella in polvere;
 - 5g amido di mais;
 - 2 gocce dolcificante;
 - 150ml acqua
 - 30ml latte a scelta



Crema- mousse di ricotta dolce

- In un mixer unire la ricotta con lo yogurt;
- Aggiungere 1 cucchiaino di miele;
- Aggiungere 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere;
- **Frullare fino ad ottenere una mousse cremosa e omogenea;**
- Versare in un bicchierino e accompagnare con dei lamponi per una dolce pausa!

-
- 80g ricotta di mucca;
 - 1 cucchiaio yogurt;
 - 1 cucchiaino miele;
 - 1 cucchiaino cacao amaro in polvere;



Budino di cachi

- Sbucciare i cachi, rimuovendo buccia e semi all'interno;
- **In un mixer unire la polpa di cachi e il cacao in polvere;**
- Disporre il composto in una ciotolina e riporre in frigo per almeno 2 ore;
- **Passato il riposo in frigo, rimuovere dal frigo e rovesciare su un piatto: ecco un budino dolce e goloso facilissimo e con ingredienti semplici!**

-
- 200g polpa di cachi
 - 2 cucchiaini di cacao amaro