

FRUTTA&LATTICINI: COSA C'E' DI PIU' FRESCO, LEGGERO E SFIZIOSO PER VINCERE CALDO E AFA?

Assolatte: 6 idee per abbinare la frutta estiva con latte, yogurt e formaggi. Per un pranzo light, un fuoripasto dissetante, un aperitivo insolito o un dessert sorprendente. Con tanto gusto e con... un occhio alla linea.

Milano, 9 luglio 2019 - Sono un classico della tavola d'estate e della dieta mediterranea: cocomeri e meloni, pesche e albicocche, ciliegie e fragole conquistano con la loro freschezza, il loro sapore e i loro colori "vitaminici". E sono anche un'ottima scelta per stare bene e rimanere in forma: studi recenti hanno rivelato che la frutta estiva aiuta a mantenere in salute il cuore, riducendo il rischio di ipercolesterolemia e di infarto.

Se poi la frutta fresca viene abbinata ai latticini, il beneficio salutistico è doppio, come afferma [Assolatte](#) citando i risultati dello studio europeo [EPIC](#) (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) che ha associato al consumo di frutta e di prodotti lattiero-caseari il calo del rischio di accumulare adipe a livello addominale.

L'abbinamento tra frutta estiva e prodotti lattiero-caseari non è solo perfetto per tenere sotto controllo il girovita. È anche semplicemente delizioso e molto spesso sorprendente. Provare per credere queste **6 deliziose ricette** proposte da [Assolatte](#), perfette per portare l'estate in tavola.



Cocomero & yogurt

Tagliare un cocomero in fette piccole su un tagliere, avendo cura di conservare l'acqua che ne fuoriesce. Poi ricavare dalla polpa dei "fiammiferi" piuttosto spessi e suddividerli in piccole ciotole. A parte mischiare in una ciotola un vasetto di yogurt bianco con 2-3 cucchiaini di acqua di cocomero e 2 cucchiaini di miele. Versare la crema di yogurt in una ciotola e servire insieme al cocomero.

Pesche & latte

È facile e veloce prepararsi un rinfrescante frullato alla pesca. Basta sbucciare una pesca non troppo matura e tagliarla a dadini. Poi metterla nel frullatore insieme a 120 ml di latte e un cucchiaino di zenzero. In 1 minuto il frullato è pronto da gustare.



Nettarine & mozzarella

Lavare 6 nettarine, eliminare i noccioli e tagliarle a spicchi. Scolare con cura una mozzarella di bufala e tagliarla a fettine. Preparare degli spiedini con le fette di mozzarella e gli spicchi di nettarine. Su ognuno aggiungere mezza fetta di prosciutto crudo e spolverare con pepe nero.



Ciliegie & panna

Lavare e denocciolare 300 g di ciliegie. Farle cuocere in una pentola con 2 bicchieri di acqua, 2 cucchiari di zucchero e 2 cucchiari di maraschino. Quando le ciliegie risulteranno morbide e profumate toglierle dal fuoco e lasciarle raffreddare. Versare in una ciotola dai bordi alti 300 g di panna fresca ben fredda e montarla con la frusta elettrica. Quando inizia a montare incorporare 2 cucchiari di zucchero e poi continuare a lavorare la panna finché è ben soda. Poi metterla in freezer per alcuni minuti. Versare in piccoli bicchieri la composta di ciliegie e la panna, alternando gli strati. Completare ogni bicchiere con un paio di ciliegie fresche, un ciuffo di panna montata e una foglia di mentuccia. Far raffreddare in freezer i bicchieri per 10-15 minuti e poi servire subito.

Frutti di bosco & ricotta

Suddividere in 4 coppette da dessert 200 g di frutti di bosco misti. Setacciare finemente 300 g di ricotta, mescolarla a 100 g di zucchero e a 50 g di cioccolato fondente grattugiato. Distribuire la crema in 4 coppette e metterla in frigorifero. Quando è fredda trasferirla nelle coppette con i frutti di bosco. Servire il dessert fresco.

Fragole & formaggio spalmabile

Versare in una ciotola 4 cucchiari di formaggio fresco spalmabile, 2 cucchiari di marmellata di fragole e un pizzico di vaniglia in polvere. Mescolare bene e spalmare su 4 fette di pancarré. Farcire con fragole fresche tagliate a fettine. Consumare subito.



IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it - tel.02-72021817

Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,4 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è **il settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.4 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it