

## GELATO, LATTE O YOGURT? NON SERVE SCEGLIERE. CON IL FROZEN YOGURT LI TROVI TUTTI E TRE IN UNA SOLA, SANA E GOLOSA RICETTA. DA FARE ANCHE IN CASA

**Assolatte: è una fresca delizia che piace a tutti. È perfetta anche per chi sta a dieta. Ed è un modo gustoso per far consumare il latte anche a chi ne beve poco. E poi la si può fare facilmente anche in casa. Ecco tutte le buone ragioni per diventare fans del frozen yogurt**

Milano, 28 aprile 2020 – Giornate soleggiate e con temperature in salita. Ma anche frustrazione per non poter uscire a goderselo e stanchezza per le lunghe settimane passate chiusi in casa. Un mix micidiale, che spinge gli italiani a cercare conforto in uno dei loro modi preferiti: buttandosi sul cibo più gratificante, quello che viene definito “**indulgence food**”, e le cui vendite, spiega [Assolatte](#), hanno continuato a crescere a due cifre durante tutto il lockdown. Da marzo in poi, infatti, gli italiani hanno comprato più creme spalmabili dolci e patatine, pop-corn e merendine, wafer e olive. Mettendo a rischio linea.

Eppure, afferma [Assolatte](#), c'è **un modo per gratificarsi con qualcosa di delizioso e goloso, ma anche sano e leggero, per di più rinfrescante** come richiedono le giornate sempre più calde **e anche semplice da preparare in casa**: puntare sul **frozen yogurt**, il gelato allo yogurt leggero e cremoso, “inventato” negli Stati Uniti e che nel giro di qualche decennio ha conquistato tutto il mondo.

Il successo del frozen yogurt non deve stupire, spiega [Assolatte](#), perché ha tutto il gusto fresco e naturale dello yogurt, una consistenza cremosa e morbida, e viene declinato in tanti gusti che vanno dalla frutta alle creme. Oltre che ai golosi, il frozen yogurt piace anche ai salutisti: è un **prodotto sano e naturale**, che rinfresca, dà energia, **fornisce un bel po' di proteine nobili e tanto calcio. E mantiene in salute il microbiota**, con i suoi benefici fermenti lattici che restano vivi e attivi anche con la surgelazione.

Per chi vuole stare in forma, poi, il frozen yogurt è perfetto, sottolinea [Assolatte](#), perché **ha un alto potere saziante**: è un mini-pasto leggero e nutriente ma anche uno snack rinfrescante e leggero, con meno grassi e meno calorie rispetto al gelato tradizionale. Ed è un modo “furbo” per far assumere latte anche a chi ne beve poco (come succede alla maggior parte degli italiani), per aiutare chi ha problemi di masticazione e per stimolare l'appetito in chi soffre di inappetenza.

In più, aggiunge [Assolatte](#), il frozen yogurt non va necessariamente comprato al supermercato o in gelateria: **lo si può preparare in casa in modo semplice, anche senza possedere una gelatiera**. Un'attività divertente, che dà molta soddisfazione e che permette anche di risparmiare sui costi della spesa. Il frozen yogurt è anche **un'ottima soluzione antispreco** per utilizzare la frutta fresca di stagione e per valorizzare quella molto matura, evitando così di buttarla nell'immondizia.

Voglia di provare a fare il frozen yogurt in casa? Ecco **3 sorprendenti e buonissime ricette di frozen yogurt** suggerite da [Assolatte](#).

### **Frozen yogurt espresso (e senza gelatiera)**

Bastano cinque minuti per preparare uno squisito frozen yogurt. Per prepararne 800 grammi servono solo 500 grammi di yogurt cremoso, 80 grammi di zucchero a velo, 120 ml di latte e 100 grammi di frutta surgelata. E un frullatore. Bisogna lasciare il latte e gli yogurt in freezer per 20 minuti e poi frullarli insieme alla frutta ancora ghiacciata e allo zucchero per un paio di minuti, ossia finché la preparazione diventa omogenea ma senza perdere la consistenza gelata. Se si vuole un frozen yogurt più consistente, basta metterlo in freezer per un'oretta prima di consumarlo. Prima di servirlo lo si può arricchire con un topping al cioccolato, con granella di nocciole, confettini o frutta fresca in pezzi.

### **Frozen yogurt alle fragole**

Pulire 450 grammi di fragole, tagliarle in quarti e metterle in una ciotola. Cospargerle con 135 grammi di zucchero e amalgamarlo con un cucchiaino. Coprire la ciotola e tenerla a temperatura ambiente per un'oretta. Poi trasferire le fragole in un robot da cucina o nel frullatore, aggiungere 250 ml di yogurt bianco e il

succo di un limone, e poi frullare finché la miscela diventa cremosa e omogenea. Mettere la miscela in un contenitore di plastica con coperchio e riportarla in freezer. Dopo un'ora trasferire la miscela in una ciotola ampia e dai bordi e sbatterla in modo energico per sciogliere i cristalli di ghiaccio. Poi rimettere di nuovo il gelato nel contenitore di plastica, richiuderlo e rimetterlo in freezer. Ripetere per tre volte, a intervalli di un'ora, finché il gelato diventa sodo e cremoso. Infine lasciare il gelato in freezer per almeno 6 ore, in modo che ghiacci. Va consumato entro due mesi, arricchito con un coulis alle fragole o con pezzetti di fragole fresche.

### **Frozen yogurt lussuoso**

Mettere in un pentolino 120 ml di latte intero e 100 grammi di zucchero finissimo, mescolare con cura e far scaldare sul fornello per qualche minuto, fino a quando lo zucchero si scioglie. Far raffreddare bene il composto e poi aggiungere 380 ml di yogurt bianco cremoso e 120 ml di panna liquida. Mescolare per bene e poi metterlo in frigorifero per un'ora. Quindi trasferire il composto nella gelatiera: in mezz'ora circa sarà pronto.

Se non si ha una gelatiera, bisogna versare la miscela in un contenitore basso e largo, e metterlo in freezer per 30 minuti. Quindi tirarlo fuori dal freezer e mescolarlo con un cucchiaino. Quest'operazione va ripetuta almeno 3 volte, finché il frozen yogurt mostra una consistenza densa e cremosa. A questo punto va solo lasciato riposare nel congelatore per 5-6 ore.

Prima di servirlo va tolto dal freezer con 10 minuti di anticipo e suddiviso in bicchierini, per poi guarnirlo a piacere, con un topping al cioccolato, con un trito di frutta secca o con frutta fresca tagliata a dadini. Oppure con amarene scioppate o con la Nutella.

### **IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE**

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: [besta@assolatte.it](mailto: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 **16 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 3.5 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](mailto:assolatte@assolatte.it)**  
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: [segreteria.rm@assolatte.it](mailto:segreteria.rm@assolatte.it)  
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: [bruxelles@assolatte.it](mailto:bruxelles@assolatte.it)