

INTROVABILI FARINA E LIEVITO? NO PROBLEM. “SFRUTTA” LATTE, YOGURT E FORMAGGI PER CONCEDERTI UN DOLCE GOLOSO E... LIGHT

Assolatte: la quarantena forzata in casa stimola la voglia di dolci, meglio se home made?
Con i prodotti lattiero-caseari la si può soddisfare, senza cucina e senza appesantirsi.
Ecco 5 idee golose da gustare senza rimorsi anche se ci si è messi a dieta.

Milano, 26 marzo 2020 – Bisogno di qualcosa di buono e genuino per “addolcire” le giornate di quarantena da #EmergenzaCOVID19? Non serve avere tanti ingredienti per soddisfare questa legittima voglia. Infatti, anche se si è rimasti senza farina o lievito, o non li si trova più al supermercato, si può comunque preparare in casa qualcosa di dolce che soddisfi tutta la famiglia. Compreso chi segue a dieta per perdere peso e che deve combattere contro il desiderio di “sgarrare” con qualcosa di dolce da mettere sotto i denti.

Fortunatamente, spiega [Assolatte](#), c'è un modo semplice e naturale per mettere d'accordo il piacere del dolce, con la voglia di genuinità e con il desiderio di essere in forma: **approfittare dei latticini naturalmente leggeri o alleggeriti, che soddisfano la voglia di dolce senza far ingrassare.**

Prodotti come yogurt, panna montata, fiocchi di latte, formaggi “light”, latte e ricotta sono perfettamente inseribili in ogni dieta ipocalorica – ribadisce [Assolatte](#) – e si prestano anche ottimamente a essere **gustati e apprezzati in versione “dolce”**, come merenda o fuoripasto, a colazione o a fine pranzo.

Con tutto il piacere di apprezzarne il gusto e la bontà, ma senza sensi di colpa, aggiunge [Assolatte](#), perché hanno un buon potere saziante (e così combattono la fame), forniscono preziose sostanze nutritive (come calcio, proteine di alta qualità, zinco, potassio e vitamine del gruppo B) e hanno un apporto energetico modesto. Basti pensare che 100 g di latte scremato forniscono solo 36 calorie. Ossia quanto un biscotto.

Scegliendo le versioni “magre” o parzialmente scremate di latte e yogurt si possono consumare le **2-3 porzioni raccomandate ogni giorno** dalle Linee guida italiane per una sana alimentazione, assumendo **solo 135 Kcalorie complessive** quotidiane. Ma garantendosi il 58% del calcio, il 31% dello zinco e il 25% delle proteine necessari ogni giorno, spiega [Assolatte](#).

Ecco come trasformare 5 latticini in “dolci” buoni, naturali, genuini e leggeri

1. PANNA MONTATA in macedonia o caffè

Un ciuffo di panna montata è il peccato di gola meno “pericoloso” al mondo perché un bel cucchiaino non arriva a superare le 30 Kcalorie. Non c'è da stupirsi: essendo gonfiata di aria, la panna montata non diventa solo straordinariamente soffice ma anche molto leggera. Si può dunque approfittare per dare un tocco lussuoso alla solita macedonia di frutta o per rendere più goloso le caffè, soddisfacendo la voglia di dolce anche senza ricorrere al dessert.

2. RICOTTA con cioccolato, frutta o marmellata

Gustosa e leggera, morbida e dolce, la ricotta è un latticino davvero “virtuoso”: ha un basso apporto energetico (solo 146 Kcalorie ogni 100 g) ma è ricca di calcio (295 mg) e fosforo (237 mg). Inoltre, con il suo sapore latteo e acidulo, rappresenta una base perfetta da declinare come dessert light: si possono semplicemente aggiungere scagliette di cioccolato fondente, polvere di

cacao, pezzetti di frutta fresca o secca, o un cucchiaino di marmellata di frutti di bosco o di castagne. In commercio si trovano anche ricottine dolci, alla frutta o al cioccolato, confezionate in comode vaschette monodose e già pronte da gustare in ogni momento. E a prova di dieta.

3. YOGURT GRECO e frutta secca

Per la sua alta capacità saziante, la consistenza cremosa, il sapore intenso e la porzionatura in cui viene venduto (in genere vasetti da 150 g), lo yogurt greco (che tecnicamente si definisce “yogurt colato”) è ideale per un mini-pranzo fresco e nutriente e per uno snack gustoso e gratificante, soprattutto se arricchito con miele e frutta secca.

Le versioni 0% grassi alla frutta, al caffè o alla vaniglia rappresentano un “piacere dolce” da gustarsi senza timori per la linea considerato il basso valore energetico (circa 80 Kcalorie a vasetto, ossia meno del 5% del fabbisogno giornaliero) e l'alto contenuto di proteine (in un vasetto c'è il 27% circa di quelle di cui abbiamo bisogno ogni giorno), che lo rendono ideale in tutte le diete dimagranti iperproteiche.

4. FORMAGGIO SPALMABILE e frutta o marmellata

Cremoso e fresco, il formaggio spalmabile è disponibile in diverse versioni, compreso quella light che fornisce circa 80 Kcalorie per ogni porzione da 40 grammi. In Nord Europa è un must, l'ingrediente indispensabile dalla colazione allo snack. Per una merenda sana e nutriente basta stendere sul pane integrale un paio di cucchiaini di “cream cheese” light, aggiungendo poi agrumi, frutti rossi e frutta fresca di stagione, tagliati a pezzetti. L'alternativa è miscelare il formaggio spalmabile light con metà dose di marmellata di fragole e con un pizzico di vaniglia, e spalmare su pane ai cereali e completare con fragole a fettine.

5. LATTE e frutta (anche in succo)

Un frappé è un'ottima soluzione, golosa e gustosa, per abbinare le vitamine e le fibre della frutta con i minerali e le proteine del latte. Il tutto con un apporto calorico light: solo 125 calorie per un bicchierone di frappé preparato frullando 700 g di ananas, 100 ml di latte, 5 cucchiaini di ghiaccio tritato, 1 cucchiaino di zucchero e 200 ml di succo di ananas.

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