International Sweeteners Association

5+1 Ricette dolci e salutari con dolcificanti a basso/zero contenuto calorico

Sommario

Porridge con semi misti e tahini 03

Barrette di cereali fatte in casa 04

Pancake di crusca d'avena
con frutti di bosco 05

Panna e fragole 06

Tartelette al limone 07

Cioccolata calda senza
zuccheri aggiunti 08

Porridge con semi misti e tahini

Inizia la tua giornata con una ciotola di porridge con semi misti e tahini addolcito con dolcificanti con poche/senza calorie

Informazioni nutrizionali ogni porzione contiene

Energia	Grassi	di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	di cui zuccheri	Proteine	Fibra	Sale
283kcal	12.3g	2.8g	31.6g	5.3g	11g	4.1g	0.16g

Ingredienti

per 2 persone

80g di crusca d'avena

200ml di acqua

200ml di latte parzialmente scremato

10g di semi di girasole

10g di semi di zucca

2 cucchiaini di tahini (in alternativa: burro di arachidi o di mandorle)

2 cucchiaini di dolcificante granulato con poche /senza calorie

Un pizzico di cannella

Istruzioni

5' di preparazione

5' di cottura

Passaggio 1

Mescolare l'acqua e il latte con l'avena in un pentolino. Cuocere a fuoco basso per 5 minuti.

Passaggio 2

Togliere dal fuoco e dividere il porridge in due ciotole. Aggiungere un cucchiaino di dolcificante con poche/senza calorie in ogni ciotola. Aggiungere i semi di girasole e di zucca, aggiungere 1 cucchiaino di tahini in ogni ciotola, cospargere di cannella.

Consigli e suggerimenti

La cosa fantastica del porridge è che puoi aggiungere la guarnitura che preferisci e creare una versione diversa ogni giorno a colazione! Prova a grattugiare un po' di mela e a mescolarla nel porridge, oppure ad aggiungere more e noci pecan tritate per renderlo più croccante.

Barrette di cereali fatte in casa

Prepara deliziose barrette di cereali fatte in casa con noci, semi, frutta secca e un dolcificante da tavola adatto alla cottura al forno

Informazioni nutrizionali ogni porzione contiene

Energia	Grassi	di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	di cui zuccheri	Proteine	Fibra	Sale
180kcal	9.4g	1g	20g	4g	4g	3g	0.1g

Ingredienti

per 10 persone

200g di avena

50g di noci (tritate)

30g di semi (prova semi di zucca, girasole, lino o una combinazione di tutti questi)

2 cucchiai di olio d'oliva

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

100g di frutta secca (tritata) (prova prugne, datteri, bacche rosse o fichi o una combinazione di tutti)

2 cucchiai di dolcificante a basso/zero contenuto calorico

Un **pizzico** di sale

1 cucchiaino di cannella

Istruzioni

10' di preparazione

15' di cottura al forno

Consigli e suggerimenti

Usa una miscela di fiocchi d'avena e avena a cottura rapida per ottenere una consistenza elastica e per renderle più croccanti.

Passaggio 1

Scaldare il forno a 160°C. Foderare una teglia con carta da forno.

Passaggio 2

Aggiungere tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e amalgamare bene.

Passaggio 3

Stendere il composto nella teglia usando una spatola per creare uno strato sottile.

Passaggio 4

Cuocere in forno per 15 minuti, o fino a doratura.

Passaggio 5

Lasciare raffreddare prima di tagliare in barrette di uguali dimensioni e servire.

Pancake di crusca d'avena con frutti di bosco

Addolcite i vostri pancake con frutti di bosco misti e dolcificanti con poche/senza calorie e cospargete di cannella per un sapore extra

Informazioni nutrizionali ogni porzione contiene (2 pancake)

Energia	Grassi	di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	di cui zuccheri	Proteine	Fibra	Sale
135kcal	1.5g	0.5g	23.8g	9.4g	6.5g	4.6g	1g

Ingredienti

per 6 persone
(12 pancake)

1 tazza di avena

½ tazza di farina universale

6 cucchiaini di dolcificante granulato con poche /senza calorie

1 cucchiaino di lievito in polvere

½ cucchiaino di bicarbonato di sodio

⅛ cucchiaino di sale

300 ml di latte parzialmente scremato

2 uova

300g di frutti di bosco freschi misti

Cannella

Istruzioni

40' di preparazione

Passaggio 1

In una grande ciotola, mescolare l'avena, la farina, i dolcificanti con poche/senza calorie, il lievito, il bicarbonato e il sale.

Passaggio 2

In una seconda ciotola, sbattere il latte e le uova. Versare la miscela sugli ingredienti secchi; mescolare solo fino a quando gli ingredienti sono mescolati senza grandi grumi di farina.

Passaggio 3

Scaldare una piastra o una padella antiaderente a fuoco medio.

Passaggio 4

Versare la pastella, circa ¼ di tazza alla volta, sulla piastra calda. Cuocere i pancake fino a quando sono gonfi, dorati e leggermente asciutti intorno ai bordi. Girare e cuocere l'altro lato fino a doratura.

Passaggio 5

Servire i pancake con frutta fresca, un po' di dolcificante extra con poche/senza calorie (facoltativo) e una spolverata di cannella.

Consigli e suggerimenti

Usa una padella o una piastra antiaderente per evitare che i pancake si attacchino e per girarli più facilmente.

Panna e fragole

Godetevi un budino a basso contenuto di zucchero con yogurt greco e fragole (o un altro frutto di vostra scelta) addolcito con dolcificanti con poche/senza calorie

Informazioni nutrizionali ogni porzione contiene

Energia	Grassi	di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	di cui zuccheri	Proteine	Fibra	Sale
60kcal	2.4g	1.4g	6.6g	3.8g	3.5g	1.3g	0.03g

Ingredienti

per 6 persone

400g di fragole

6 cucchiaini di dolcificante granulato con poche/senza calorie (equivalente a 6 cucchiaini di zucchero)

150g di yogurt greco allo 0% di grassi

100ml di crème fraîche o panna acida a basso contenuto di grassi

½ lime o limone

Istruzioni

15' di preparazione

30'-60' di raffreddamento

Passaggio 1

Lavare e togliere il picciolo alle fragole. Tagliarle a dadi di 1/2 cm. Pestare ¾ delle fragole fino ad ottenere una purea grumosa.

Passaggio 2

Collocare la purea e le fragole a pezzetti in una ciotola, aggiungere il dolcificante con poche/senza calorie e il succo di lime/limone. Mescolare bene e lasciare riposare per 10 minuti.

Passaggio 3

In una seconda ciotola, mescolare lo yogurt e la crème fraîche / panna acida. Amalgamare le fragole fino a quando tutte le fragole sono amalgamate e non si vede più il bianco della panna.

Passaggio 4

Versare in bicchieri per servire e collocare delle fragole tagliate sopra (facoltativo). Lasciare raffreddare in frigo.

Passaggio 5

Questa ricetta ha un ottimo risultato anche con rabarbaro o altra frutta, come uva spina, ribes rosso, lamponi, ciliegie, albicocche o pesche.

Consigli e suggerimenti

Lo sapevi che la ricerca ha dimostrato che il modo in cui viene presentato un piatto può effettivamente renderlo più gustoso? Prova a guarnire il dessert con foglie di menta fresca per migliorarne l'aspetto.

Tartelette al limone

Prova questa ricetta alternativa per le tartelette al limone a basso contenuto di zucchero per un dessert delizioso!

Informazioni nutrizionali ogni porzione contiene

Energia	Grassi	di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	di cui zuccheri	Proteine	Fibra	Sale
155kcal	7g	3.5g	17g	2g	6.5g	1g	0.2g

Ingredienti

per 6 persone

Per l'impasto

125g di farina

35g di burro

1 tuorlo d'uovo

100ml di latte parzialmente scremato

2 cucchiai di dolcificante a basso/zero contenuto calorico

Farcitura

4 limoni

4 uova

10g di amido di mais

5 cucchiai di dolcificante a basso/zero contenuto calorico

Istruzioni

20' di preparazione

40' di cottura

Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 180°C. Ungere gli stampini per le tartelette o per cupcake con spray da cucina, burro o crema spalmabile a basso contenuto di grassi.

Passaggio 2

Iniziare preparando l'impasto. Con le dita, sfaldare il burro nella farina e nel dolcificante a basso/zero contenuto calorico fino a ottenere una pasta frolla sottile.

Passaggio 3

Impastare il burro e la farina con il latte e il tuorlo d'uovo e formare una palla; lasciar riposare in frigorifero per 30 minuti.

Consigli e suggerimenti

Per la farcitura al limone consigliamo di usare il succo di limone appena spremuto. Questo darà alle tartelette un gusto di limone più brillante e intenso.

Passaggio 4

Per la farcitura estrarre la polpa e il succo dei limoni e frullare. Aggiungere il dolcificante a basso/zero contenuto calorico, l'amido di mais e le uova e frullare.

Passaggio 5

Stendere la pasta fredda e tagliarla in cerchi delle dimensioni degli stampini. Adagiarla negli stampini.

Passaggio 6

Versare la farcitura e cuocere per 40 minuti.

Cioccolata calda senza zuccheri aggiunti

Goditi la cioccolata calda fatta in casa adesso che le giornate fredde si avvicinano
Puoi aggiungere un pizzico di cannella o anche del peperoncino se vuoi!

Informazioni nutrizionali ogni porzione contiene

Energia	Grassi	di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	di cui zuccheri	Proteine	Fibra	Sale
111kcal	3.5g	3g	12g	11g	8g	0.5g	0.1g

Ingredienti

per 1 persona

200ml di latte parzialmente scremato

1 cucchiaino di cacao in polvere

1–2 teaspoons cucchiaino/i di dolcificante a basso/zero contenuto calorico (= 1–2 cucchiaino/i di zucchero)

Un pizzico di cannella (a piacere)

Istruzioni

5'
di preparazione

Passaggio 1

Scaldare il latte in un pentolino.

Passaggio 2

Aggiungere mescolando il cacao (e la cannella) al latte caldo; aggiungere il dolcificante a basso/zero contenuto calorico a piacere.

Passaggio 3

Servire immediatamente.

Consigli e suggerimenti

Per una cioccolata calda deliziosa, puoi utilizzare cacao amaro in polvere.

International Sweeteners Association

I dolcificanti a basso/zero contenuto calorico offrono un modo semplice per **ridurre la quantità di zuccheri e calorie** nella nostra dieta, se utilizzati come parte di un'alimentazione e di uno stile di vita sani.
Possono anche aiutarci ad adattare le ricette tradizionali e a preparare cibi e bevande fatti in casa senza o con meno zucchero, pur gustando ottimi pasti sani e gustosi.

Leggere di più sul dolcificanti con poche/senza calorie:
https://www.sweeteners.org/resources/

Sostenuta da: