



10 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
Mele al forno con yogurt greco e noci	09
Marmellata di frutta estiva	10
Frullato Verde	11
Pudding di riso	12



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 283kcal	Grassi 12.3g	di cui acidi grassi saturi 2.8g	Carboidrati 31.6g	di cui zuccheri 5.3g	Proteine 11g	Fibra 4.1g	Sale 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 180kcal	Grassi 9.4g	di cui acidi grassi saturi 1g	Carboidrati 20g	di cui zuccheri 4g	Proteine 4g	Fibra 3g	Sale 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 60kcal	Grassi 2.4g	di cui acidi grassi saturi 1.4g	Carboidrati 6.6g	di cui zuccheri 3.8g	Proteine 3.5g	Fibra 1.3g	Sale 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

$\frac{1}{2}$ lime o limone



Istruzioni



15'
di preparazione



30'-60'
di raffreddamento

Passaggio 1

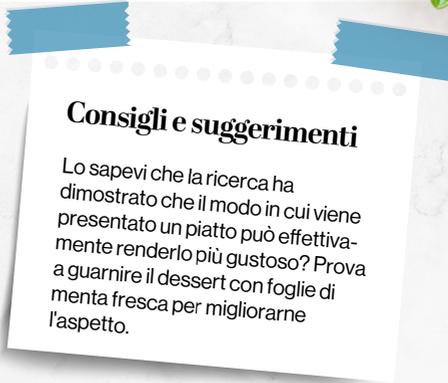
Lavare e togliere il picciolo alle fragole. Tagliarle a dadi di 1/2 cm. Pestare $\frac{3}{4}$ delle fragole fino ad ottenere una purea granulosa.

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.



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.

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.

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 155kcal	Grassi 7g	di cui acidi grassi saturi 3.5g	Carboidrati 17g	di cui zuccheri 2g	Proteine 6.5g	Fibra 1g	Sale 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 111kcal	Grassi 3.5g	di cui acidi grassi saturi 3g	Carboidrati 12g	di cui zuccheri 11g	Proteine 8g	Fibra 0.5g	Sale 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.



Mele al forno con yogurt greco e noci

Il nostro suggerimento per un dessert invernale con proteine e senza zuccheri aggiunti.

Informazioni nutrizionali per porzione

Energia 232kcal	Grassi 7.5g	di cui acidi grassi saturi 1.5g	Carboidrati 34g	di cui zuccheri 28.8g	Proteine 7g	Fibra 5.3g	Sale 0.03g
---------------------------	-----------------------	---	---------------------------	---------------------------------	-----------------------	----------------------	----------------------

Ingredienti

per 4 persone

4 mele medie

4 cucchiaini di dolcificante granulato con poche/ senza calorie per cottura in forno

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 cucchiaino di chiodi di garofano interi

100 ml di acqua (o succodi frutta)

200g di yogurt greco con il 2% di grassi

40g di noci tritate



Istruzioni

15'  di preparazione

45'  di cottura

Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 180°C.

Passaggio 2

Sbucciare e tagliare a metà ogni mela prima di togliere i torsoli.

Passaggio 3

Mettere le fette di mela e i chiodi di garofano in una pirofila e versare l'acqua (o il succo di frutta) sul fondo. Cospargere di dolcificante e cannella.

Suggerimenti e consigli

Scegliere una varietà di mela nota per la sua consistenza croccante e soda, come Granny Smith, Fuji o Pink Lady.

Passaggio 4

Cuocere in forno per 45 minuti a 180°C, o finché le mele non saranno morbide.

Passaggio 5

Servire le mele al forno in quattro ciotole e completare con 2 cucchiaini di yogurt greco, prima di aggiungere 1 cucchiaino di noci tritate su ogni porzione. Si può versare lo sciroppo rimasto nella pirofila e cospargere altra cannella.

Marmellata di frutta estiva

Provate questa facile ricetta per una deliziosa marmellata di frutta estiva con dolcificanti con poche/senza calorie.



Informazioni nutrizionali per porzione (cucchiaino)

Energia 22kcal	Grassi 0g	di cui acidi grassi saturi 0g	Carboidrati 5,2g	di cui zuccheri 4g	Proteine 0,5g	Fibra 0,7g	Sale 0g
--------------------------	---------------------	---	----------------------------	------------------------------	-------------------------	----------------------	-------------------

Ingredienti

2 pesche medie

6 albicocche

100g di ciliegie

½ tazza di dolcificante granulato con poche/senza calorie

Il succo di **½ limone**

15 porzioni

Istruzioni

15' 
preparazione

30' 
cottura

15' 
raffreddamento

Passaggio 1

Lavare i frutti e togliere i noccioli, prima di tagliarli a fette.

Passaggio 2

Mettere la frutta tagliata a fette in una pentola grande, insieme al succo di limone.



Suggerimenti e consigli

Per conservare la marmellata, imbottigliarla quando è ancora calda. Versare il tutto nel barattolo caldo e sterilizzato e chiudere immediatamente.

Passaggio 3

Portare ad ebollizione leggera a fuoco medio. La frutta inizierà a rilasciare il liquido man mano che la temperatura aumenta.

Passaggio 4

Dopo 10 minuti, aggiungere il dolcificante e mescolare. Cuocere per altri 20 minuti, o finché la marmellata non diventa appiccicosa e densa. Mescolare di tanto in tanto.

Passaggio 5

Quando la marmellata è pronta, metterla da parte per 10 minuti, quindi versarla in un barattolo sterilizzato.



Frullato Verde

Questa ricetta di frullato verde combina frutta e verdura con dolcificanti con poche/senza calorie per ottenere una bevanda deliziosa e ricca di sostanze nutritive che richiede solo 5 minuti per la preparazione.

Informazioni nutrizionali per porzione

Energia 76kcal	Grassi 0g	di cui acidi grassi saturi 0g	Carboidrati 17,5g	di cui zuccheri 11,5g	Proteine 1,5g	Fibra 3g	Sale 0,1g
--------------------------	---------------------	---	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------	--------------------	---------------------

Ingredienti

per 3 persone

1 tazza di foglie di spinaci baby

1 pera

1 banana

1 tazza d'acqua

3 pacchetti di dolcificanti da tavola con poche/senza calorie

Il succo di $\frac{1}{2}$ lime



Istruzioni

5'

di preparazione



Suggerimenti e consigli

Prova ad aggiungere foglie di menta per esaltare il sapore dello smoothie

Passaggio 1

Lavare le foglie degli spinaci e sbucciare i frutti.

Passaggio 2

Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore. Se preferisci che lo smoothie sia freddo, puoi aggiungere del ghiaccio (facoltativo).

Passaggio 3

Frullare fino ad ottenere la consistenza adeguata.

Passaggio 4

Servire lo smoothie in 3 bicchieri.



Pudding di riso



Abbiamo trasformato questa ricetta classica in una versione a basso contenuto di grassi, con dolcificanti con poche/senza calorie, con un sapore eccellente, con meno calorie e senza zuccheri aggiunti.

Informazioni nutrizionali per porzione

Energia 172kcal	Grassi 3,5g	di cui acidi grassi saturi 2g	Carboidrati 26g	di cui zuccheri 10g	Proteine 9g	Fibra 0g	Sale 0,2g
---------------------------	-----------------------	---	---------------------------	-------------------------------	-----------------------	--------------------	---------------------

Ingredienti

per 5 persone

100g di riso Arborio

1L di latte parzialmente scremato

La scorza di 1 arancia o limone

5 cucchiaini di dolcificante con poche/senza calorie granulato

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 cucchiaino di cannella in polvere

Istruzioni

40'
di cottura



1-2 ore
di raffreddamento



Suggerimenti e consigli

Per ridurre il tempo di cottura, provare ad aggiungere della farina di mais per addensare più rapidamente il pudding di riso.

Passaggio 1

In una casseruola, aggiungere il latte, il riso e la scorza di arancia/limone e portare ad ebollizione. Una volta raggiunto il bollore, abbassare il fuoco.

Passaggio 2

Lasciare cuocere a fuoco lento per 30-40 minuti, o finché il composto non si addensa fino a raggiungere la consistenza di uno yogurt. Mescolare costantemente per assicurarsi che non si attacchi al fondo della casseruola.

Passaggio 3

Una volta addensato, aggiungere il dolcificante e l'estratto di vaniglia. Mescolare bene affinché si scioglia.

Passaggio 4

Togliere dal fuoco. Dopo 5-10 minuti, servire il pudding di riso in ciotole e lasciarlo raffreddare a temperatura ambiente. Mettere poi le ciotole in frigorifero per ottenere un pudding di riso freddo.

Passaggio 5

Cospargere di cannella prima di mangiare (facoltativo).



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:

