

Ricette Natalizie Ipoproteiche

a cura di Maria Giulia Schiaffino
Medico Nutrizionista

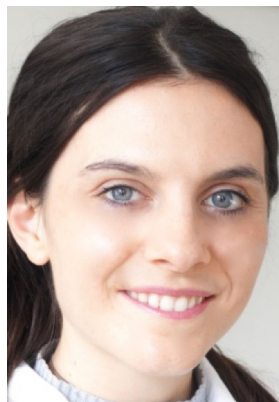
La Dott.ssa Maria Giulia Schiaffino è medico, specializzanda in scienza dell'alimentazione, appassionata di cucina, praticamente una chef.

Ci presenta due ricette di dolci natalizi, grandi classici della cucina delle Feste, che potrete preparare per voi e per i vostri cari. Sono ricette compatibili con la dieta a ridistribuzione proteica che consigliamo ai nostri pazienti ma golose, grazie alle quali non dovrete rinunciare al gusto durante le vacanze Natalizie!



Gianni Pezzoli

Buon Natale e Buone feste a tutti voi.



Maria Giulia Schiaffino



Fondazione Grigioni per il Morbo di Parkinson
Via Zuretti 35 – 20125 Milano
tel. 02 667 10 423 – fax 02 670 52 83
aip@fondazioneparkinson.com

Tronchetto di Natale



Ingredienti per la torta:

250 gr Farina
130 gr Amido di mais
120 gr Zucchero di canna
1 Bustina di lievito
80 ml Olio di semi di girasole o di oliva
10 Cucchiaini di latte di riso
1 Cucchiaino di cannella
q.b. Marmellata di albicocche

Ingredienti per la crema:

4 Cucchiaini di farina
0,5 l Latte di riso
2 Cucchiaini di miele
100 gr Cioccolato fondente

Procedimento:

Iniziate sbattendo in una terrina l'olio con lo zucchero; unite ora la farina, l'amido di mais, il latte di riso e il lievito; sbattete ancora creando un composto denso e cremoso e versatelo su una teglia larga e rettangolare (anche quella del forno stesso) ricoperta di carta da forno, lo spessore dell'impasto dovrà essere al massimo di 5 mm.

Infornate a 200° C per circa 10 minuti. Una volta cotto, ponetevi sopra uno straccio da cucina umido e lasciate raffreddare, vi aiuterà nell'arrotolare il tronchetto. Una volta raffreddato arrotolatelo e lasciatelo riposare 10 minuti in modo che non si rompa. A questo punto srotolatelo e spalmatevi sopra la marmellata a vostro piacere, creando un sottile strato. Per preparare la crema vi basterà mettere sul fuoco il latte di riso con la farina, il miele e il cioccolato fondente, fino a che non si sarà addensata. Lasciate raffreddare.

È il momento di assemblare il tronchetto natalizio: arrotolatelo nuovamente con l'aiuto dello strofinaccio inumidito e ricopritelo di crema al cioccolato. Passate con la forchetta sulla crema per creare l'effetto della corteccia dell'albero. Vi rimarrà solo da servirlo e gustarlo e vi assicuro che non avrà nulla da invidiare al classico dolce natalizio e che piacerà a tutta la famiglia!

Biscotti Natalizi con Zenzero & Cannella



Ingredienti:

300 gr Farina semi-integrale
20 gr Amido di mais
80 ml Olio di semi di oliva delicato
60 ml Miele
½ Bustina di lievito
1 Cucchiaino di cannella
1 Cucchiaino di zenzero in polvere
½ Cucchiaino di vaniglia
oppure aroma di vaniglia
1 Pizzico di sale
10 cl Latte di riso
5/6 Chiodi di garofano
q.b. Formine per biscotti natalizi

Procedimento:

Fare questi biscotti è semplicissimo!
Scaldate il latte con i chiodi di garofano, in modo da aromatizzarlo; una volta raffreddato togliete i chiodi di garofano con l'aiuto di un colino in modo da lasciare solo un aroma delicato.
Emulsionate il latte con l'olio, usando un frullatore a immersione. A questo punto dovrete solo unire il resto degli ingredienti secchi e impastare fino ad ottenere una *pallina* di impasto; rivestitela di pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo una mezzoretta.
Stendete l'impasto con un mattarello, aiutandovi aggiungendo un po' di farina, armatevi di formine natalizie e create i biscotti (spessore di circa 5 mm).
Infornate a 180° C per 15-20 minuti.
Una volta raffreddati alcuni li ho ricoperti con una crema di cacao amaro e latte di riso (in proporzione 1:2).
Un'altra idea è quella di creare dei piccoli forellini sui biscotti prima di infornarli, in modo da poterli appendere con un fiocco all'albero così da invadere la vostra casa di un profumo natalizio di zenzero e cannella!