



Il **gruppo di lavoro** che ha curato la realizzazione di questa buona pratica, composto da esperti di nutrizione delle **ASL** di Bergamo, Milano Città, Milano 1, Milano 2, Lodi e Varese, è lieta di presentavi un proprio collaboratore:
Andrea Carlo Lonati.

Andrea è un giovane **medico**, interessato di **nutrizione**, con la passione e il talento della **pasticceria**. Il suo estro creativo ha saputo ideare e realizzare un **dessert** dedicato a chi vuole peccare di gola...

...con gusto e salute!



MOUSSE ALLO YOGURT E FRUTTI DI BOSCO



Ingredienti

Per 4 persone

Per la base meringa italiana

60 g di albumi
60 g di miele (preferibilmente di acacia)

Per la mousse allo yogurt

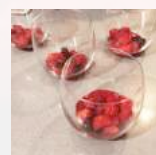
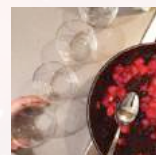
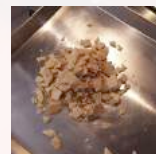
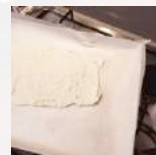
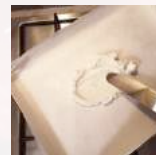
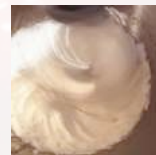
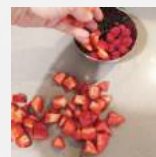
125 g di yogurt greco 0%
45 g di meringa italiana

Per la "composta" di frutti di bosco

Frutti di bosco misti
Qualche goccia di succo di limone
1 cucchiaino di miele

Per le sfoglie croccanti alle mandorle

20 g di farina di mandorla
45 g di meringa italiana



Procedimento

Per la "composta" di frutti di bosco

Saltare in padella i frutti di bosco con qualche goccia di limone e 1 cucchiaino di miele per 2-3 minuti a fuoco alto. Lasciare raffreddare. I frutti di bosco possono essere sostituiti con altra frutta di stagione a piacere.

Per la base meringa italiana

In una casseruola mettere gli albumi e il miele. Scaldare a fuoco minimo continuando a mescolare fino a raggiungere la temperatura di 80° (utilizzare un termometro da cucina). Togliere dal fuoco e montare con una frusta elettrica o una planetaria fino a portare il composto a temperatura ambiente. Il risultato è una meringa lucida e compatta.

Per le sfoglie croccanti alle mandorle

Preriscaldare il forno a 100°, ventilato. Aggiungere la farina di mandorle alla meringa italiana, mescolando dal basso verso l'alto per non smontare il composto. Stenderlo su una teglia rivestita con carta da forno a uno spessore di 2-3 millimetri. Cuocere per circa 40 minuti, fino a leggera doratura. Lasciar raffreddare e spezzettare in piccole parti.

Per la mousse allo yogurt

Mescolare lo yogurt greco con la meringa italiana, facendo attenzione a non smontarla.

Montaggio del dessert

Versare in un bicchiere o una coppetta la composta di frutti di bosco. Aggiungere, aiutandosi con due cucchiaini, una quenelle di mousse allo yogurt e cospargere con le sfoglie croccanti. Servire immediatamente. Il dolce può essere preparato in anticipo conservandolo in frigorifero e aggiungere le sfoglie croccanti poco prima di servirlo.

IL PARERE DEL NUTRIZIONISTA

mousse allo yogurt e frutti di bosco

Si tratta di un dessert a base di frutta e yogurt, quest'ultimo un alimento ricco in probiotici, dei quali è nota da tempo l'azione riequilibrante della flora batterica intestinale.

Inoltre non bisogna dimenticare che lo yogurt, come derivato del latte, ha un contenuto in calcio non trascurabile. La scelta di un prodotto magro permette di contenere l'apporto in grassi e calorie, mantenendone le proprietà nutrizionali.

I frutti di bosco freschi, come fragoline, lamponi, more, ribes rosso e nero, uva spina e mirtillo, sono deliziosi frutti estivi, ricchi di vitamine (A, B, e soprattutto C), di minerali come potassio, calcio e ferro, zuccheri e fibre.

In questa preparazione, abbinati a yogurt, miele e meringa, sono una vera carica di energia e soprattutto di antiossidanti. Il Mirtillo è particolarmente ricco di vitamina C, contiene pigmenti (antociani) che hanno un effetto positivo sulla circolazione e proteggono la retina. Il mirtillo rosso, tipico della tradizione nordeuropea e nordamericana, ha un'azione preventiva nelle infezioni delle vie urinarie.

La sostituzione della meringa alle mandorle con fiocchi d'avena o muesli croccante renderà la preparazione più adatta a una prima colazione o a una merenda.

Consiglio: consumare i frutti freschi dopo averli lavati rapidamente sotto l'acqua corrente, con qualche goccia di limone, è il modo migliore per conservare inalterati i loro principi attivi, che con la lavorazione invece diminuiscono sensibilmente.