



Come togliere calorie ai piatti? Tra guanciale light e cioccolato senza zucchero

Descrizione

(Adnkronos) Si può dimagrire anche mangiando due dolci al giorno, bisogna solo imparare a cucinarli in modo diverso. Parola di Chiara Manzi, professoressa di medicina culinaria, ospite oggi a La volta buona dove ha dato alcuni consigli per rielaborare in chiave sana alcuni dei piatti golosi della nostra tradizione italiana.

La professoressa ha suggerito, ad esempio, un metodo alternativo per cuocere il guanciale: Tagliatelo a fettine, mettetelo in forno impostato a 130 gradi, così diventa croccante, non si disperde il sapore ma perde una buona quantità di grassi saturi.

È possibile preparare in casa una crema di cioccolato super cremosa: Non è dietetica, è una crema della longevità ricca di antiossidanti. La ricetta prevede nocciole Piemonte I.G.P. definiti dalla professoressa le migliori in Italia ben tostate con cacao amaro e degrassato, e inulina, una fibra prebiotica ricavata dalla radice di cicoria. Al posto dello zucchero si utilizza un dolcificante naturale con effetti prebiotici e antiossidanti.

Il professor Calabrese, ospite in studio, ha precisato che l'inulina può provocare effetti indesiderati, come diarrea, a chi soffre di colon irritabile, perché agisce sull'acidificazione dell'intestino.

Lo zucchero, ha sottolineato Manzi, non è un alimento da demonizzare. Tuttavia, oggi si tende a non preferire i sapori troppo stucchevoli: lo zucchero è considerato meno nobile tra gli zuccheri a disposizione, e non è quello che rende di alta qualità un dolce. Un buon sostituto, può essere l'eritritolo.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 1, 2026

Autore

redazione

default watermark