

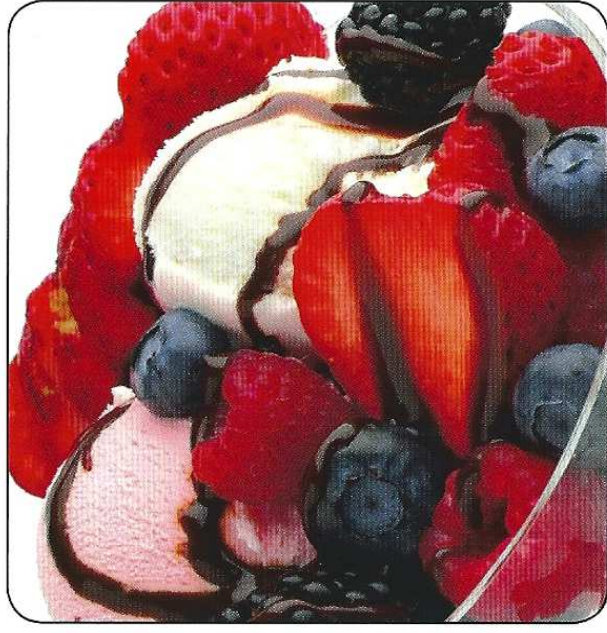
**Tempo di preparazione: 10 minuti**  
**Ingredienti per quattro persone**

1 banana  
8 fragole  
2 kiwi  
2 fette di ananas  
20 lamponi freschi  
2 arance  
*(utilizzare anche altri tipi di frutta osservando la stagionalità)*  
40 g granella di nocciole  
4 palline di gelato alla crema  
zucchero a velo  
Per le cialde  
50 g farina,  
50 g albumi,  
50 g zucchero a velo,  
50 g burro.

### **Procedimento**

#### **PER LE CIALDE**

Amalgamate tutti gli ingredienti e formate delle cialde o delle lingue di gatto sopra un foglio di carta forno. Cuocetele in forno per 5 minuti a 180°. Sforname e dare la forma di coppetta appoggiando la cialda ancora calda sopra una scodella rovesciata. Pelate la frutta, tagliatela e disponetela con bella estetica in un piatto piano. Adagiatevi la pallina di gelato e spolverate con la granella di nocciole e lo zucchero a velo.



## **COPPETTA DI FRAGOLE CON CREMA AGLI AGRUMI**



**Tempo di preparazione: 10 minuti**

**Ingredienti per quattro persone**

600 g di fragole  
120 g di ricotta vaccina  
1/2 buccia d'arancia grattugiata  
20 ml del succo di un'arancia  
20 g di miele  
4 foglie di menta

### **Procedimento**

Lavate le fragole e tagliatele a spicchi. Utilizzando un mixer ad immersione amalgamate la ricotta, il miele, il succo e la buccia grattugiata dell'arancia. Versate le fragole in 4 coppette ricoprendole con la salsa. Decorate con le foglie di menta tagliate a julienne molto sottile.

■ **Il punto di vista DELLA DIETISTA:** le virtù terapeutiche dell'**ananas** sono dovute per lo più alla presenza della bromelina. Questa sostanza è molto indicata per terapie antinfiammatorie. È inoltre nota la sua azione antitrombotica, ipotensiva e la capacità di solubilizzare le placche arterosclerotiche. La bromelina è presente nel frutto fresco ma viene distrutta dal calore. Il **kiwi** ha un contenuto in vitamina C molto alto, addirittura superiore a limone, arancia e peperone. È inoltre ricco di potassio e di vitamina E. Grazie all'elevato contenuto di vitamina C potenzia le difese immunitarie, protegge la parete vascolare, e contribuisce alla formazione del collagene. L'**arancia** è un frutto ricco di vitamina C. La qualità color arancio è più ricca di beta carotene, mentre quella rossa contiene antocianine, sostanze preventive di alcune forme tumorali, ma anche con proprietà antinfiammatorie e anticoagulanti. I **frutti di bosco** sono ai primi posti nella classifica dei frutti con maggior attività antiossidante. Le antocianine, antiossidanti presenti in buona quantità in questi alimenti prevenono i tumori, le patologie cardio-vascolari, inibiscono l'aggregazione piastrinica, l'invecchiamento cellulare e della pelle, le patologie neurovegetative e aiutano vista e funzione urinaria. Contengono, inoltre, vitamina C, vitamina A, potassio, magnesio, fibre solubili.