

## Nocciolata di Natale

### **NUTRI-lipidomica** *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*

---



## Il dolce lipidomico per le feste di Natale

Siamo prossimi al Natale, possiamo permetterci un dolce e certamente per una volta possiamo chiudere un occhio alla salute e strizzare l'altro a ciò che più ci piace. Tuttavia, gustare un dolce che faccia attenzione ai grassi buoni, rivisitando la tradizione e che ci inebri di profumo si può. Questa ricetta si ispira alla rosata, un dolce tipico pugliese, ma rivisitato in ottica lipidomica. Certamente si tratta di una pietanza piuttosto calorica, da non consumare quotidianamente. Le nocciole, particolarmente ricche di acido oleico (quello dell'olio d'oliva), con una quantità di acidi grassi omega 6 inferiore a quella delle mandorle utilizzate nella versione tradizionale della rosata ci permettono però di gustarlo più rilassati. Il risultato? Una monoporzione morbida, gustosa, profumata, da servire con della confettura ai frutti rossi oppure concedendosi un cucchiaino di salsa di cioccolato fondente.

# Nocciolata di Natale

## Ricetta

**Ingredienti** (6 persone)

- 300 g di nocciole tostate con la pelle
- 60 g di zucchero di canna
- 210 g di albumi (circa 6 uova)
- 30 ml di succo di limone (circa 1 limone)
- 60 g di farina tipo 1
- Un pizzico di cannella
- 16 g di lievito per dolci (1 bustina)



### **Procedimento:**

In un mixer, frullare insieme le nocciole e lo zucchero senza polverizzare, mantenendo le nocciole a grana medio piccola. Tenere da parte.

In una ciotola alta porre gli albumi e cominciare a montare. Una volta montati gli albumi aggiungere il succo del limone, la cannella, la farina e il lievito continuando a frullare. Aggiungere quindi la granella di nocciole e zucchero. Mescolare e amalgamare bene fino a completa incorporazione.

Distribuire il composto in pirottini da forno, ottenendo 6 porzioni. Mettete in forno preriscaldato a 160 gradi

modalità statico. Quando le nocciolate si saranno dorate, saranno pronte.

### Valori nutrizionali per ricetta e per porzione

	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Mono-insaturi (g)	Polinsaturi (g)	Fibre (g)
Nocciolate	1938	45,09	52,8	14,67	187,2	13,53	139,8	25,38	28,2
Zucchero integrale di canna	228	0,072	58,85	58,21					
Albumi	109,2	22,89	1,53	1,49	0,35				
Succo di limone	6,6	0,105	2,07	0,756	0,072	0,012	0,0018	0,006	
Farina tipo 1	204	6,14	45,21	1,2	1,19	0,18	0,084	0,438	7,62
Lievito per dolci	8,48		4,43						
<b>Totale per ricetta</b>	<b>2494,28</b>	<b>74,29</b>	<b>164,89</b>	<b>76,32</b>	<b>188,81</b>	<b>13,72</b>	<b>139,88</b>	<b>25,81</b>	<b>35,82</b>
<b>Totale per porzione</b>	<b>415,72</b>	<b>12,38</b>	<b>27,48</b>	<b>12,72</b>	<b>31,46</b>	<b>2,28</b>	<b>23,31</b>	<b>4,30</b>	<b>5,97</b>

Articolo a cura di:

*Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista*

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*

Foto: **123RF Archivio Fotografico**: @Iryna Pospikh | @Nataliia Melnychuk



Download