



dcomedieta

DOLCI LIGHT

Le ricette di Dcomedieta

TORTA AL CIOCCOLATO SENZA GLUTINE E SENZA ZUCCHERO

Ingredienti.

*10 gr. di burro per la tortiera
5 albumi
100 gr di cioccolato fondente, il più possibile amaro
3 cucchiaini di cacao amaro
150 grammi di eritrolo
125 grammi di noci tritate
2 uova
70 gr. yogurt greco intero
50 gr. di panna per dolci, fresca e senza zucchero
vanillina o aroma naturale vaniglia
un pizzico di sale
2 cucchiaini di zucchero a velo per guarnire*

Imburrate una teglia rotonda di circa 20 o 22 cm di diametro, e preriscaldate il forno a 180°.

Tagliate il cioccolato a pezzi grossolani e fatelo sciogliere a bagnomaria. Intanto, lavorate con le fruste gli albumi, a neve ben ferma, e metteteli da parte. In un'altra ciotola, unite l'eritrolo alle uova sbattute, lavorate finché non sono belle gonfie e aggiungete il sale, le noci, l'estratto di vaniglia, il cacao amaro, lo yogurt e la panna.

Da ultimo versate il cioccolato disciolto e sbattete bene. Incorporate il composto agli albumi e trasferite tutto nella teglia rotonda. Cuoce in trenta minuti. Lasciate raffreddare prima di sformare la torta al cioccolato senza glutine, spolverizzatela di zucchero a velo e servitela.

La dose è per 8 porzioni.
Calorie per porzione: 170.

Torta di mele light e senza grassi: solo 119 calorie a fetta!

Una torta di mele light, con pochissimi grassi a parte quelli delle uova (solo due), e con pochissime calorie: solo 119 calorie ogni 100 gr di torta. In più è buonissima, leggera al palato e ricca di frutta, ideale per colazione se associata a uno yogurt greco scremato. [Ecco la ricetta](#), molto facile, per realizzarla.

TORTA DI MELE LIGHT SENZA GRASSI

700 gr di mele golden delicious tagliate a fettine sottili e spruzzate con poco succo di limone

80 gr di zucchero di canna o zucchero di palma da cocco (quest'ultimo è l'opzione vincente) + 10 gr per la superficie

la buccia grattugiata di un limone bio

un pizzico di sale

due uova

100 gr di farina doppio zero o farina di Maiorca come [Probios Farina Maiorca](#) (farina a ridotto contenuto di glutine e alta digeribilità)

75 ml di latte scremato o in alternativa vegetale light (di riso, di cocco, di mandorla)

una bustina di lievito vanigliato.

Procedimento per la torta di mele light.

Fodera di carta forno uno stampo rotondo per torte da 22 cm e imposta il forno a 180°.

Monta le uova con zucchero, sale e scorza di limone. Aggiungi poco per volta farina, latte, lievito.

Incorpora due terzi delle mele e trasferisci il composto nello stampo. Sistema le mele rimaste a raggiera e spolverizzale con lo zucchero messo da parte. Metti in forno per 35 minuti! Personalizza con una spolverata di cannella di Ceylon.

Valori nutrizionali per 100 gr: 119 calorie, grassi 1 grammo, carboidrati 25.5, proteine 2.5 (con il latte scremato).

Torta light al cocco: 150 calorie a porzione

Questa torta light al cocco è un dolce perfetto per la colazione, senza glutine e senza grassi aggiunti a parte quelli del cocco: per porzione (pari a un ottavo della torta) ha solo 150 calorie, e va abbinata con della marmellata a ridotto contenuto di zuccheri per una colazione bilanciata di mattina (come la marmellata Hero light).

E' perfettamente bilanciata nei macronutrienti: ha infatti proteine, pochi carboidrati e pochi grassi. Un mix perfetto per la colazione. Inoltre è senza glutine.

Assomiglia a una sponge cake, e si ottiene mixando la farina di grano saraceno, la farina di cocco e la farina di cocco rapé: la farina di grano saraceno può essere sostituita da quella di miglio o di riso. Ecco la ricetta.

TORTA LIGHT AL COCCO: 150 calorie a porzione

500 ml di albumi pastorizzati (tipo Naturelle)

50 gr di cocco rapé/cocco in scaglie

un cucchiaino di amido di mai

75 gr di farina di grano saraceno

25 gr di farina di cocco degrassata (marca Baule volante o Fior di Loto)

300 ml di latte vegetale tipo di riso, o riso o cocco o di mandorla light non zuccherata (provamel, alpro, eccetera: scegliete quella da 30 calorie ogni 100 ml) o di latte scremato.

50 gr di: zucchero, zucchero di canna, zucchero di palma da cocco o sciroppo di agave + mezzo cucchiaino di stevia/truvia

scorza grattugiata di un grosso limone o di una grossa arancia

mezza bustina di lievito vanigliato.

Procedimento.

In una ciotola mischiate tutti gli ingredienti secchi, compreso il lievito. A parte montate a neve ferma gli albumi.

Aggiungete un terzo degli albumi e il latte agli ingredienti secchi, poi aggiungete un altro terzo di albumi, mescolate, e finite con il resto degli albumi. Imburrate una teglia (il burro è compreso nel conteggio calorico), versate il composto e cuocetelo in forno a 175° per circa 20 minuti. Dopo 20 minuti fate la prova stecchino. La torta deve essere cotta ma non troppo asciutta.

Fatela raffreddare dapprima nel forno aperto, dopo cinque minuti tiratela fuori. Da fredda va conservata nella pellicola trasparente. Si conserva per 4 giorni fuori dal frigo.

A colazione è perfetta con una cucchiata abbondante di marmellata Hero Light (solo 20 calorie in più).

Calorie a porzione: 150. Carboidrati: 13,6 grammi/Proteine 14 gr/Grassi 6 gr.

La cheesecake proteica e leggera



Una cheesecake davvero light, fatta solo con formaggio, che possiamo personalizzare in vari modi: io ho scelto l'alternativa dietetica ai frutti rossi, ottima per impressionare gli ospiti in modo semplice, con poche calorie e molte più proteine!

Ingredienti per 8 porzioni.

- 340 grammi ricotta magra o philadelphia light
- 270 grammi yogurt greco senza grassi
- due uova
- 50 gr. latte scremato (facoltativo)
- uno scoop e mezzo di proteine whey neutre (in alternativa: 40 grammi di latte in polvere scremato e un cucchiaino raso di maizena)

- un pizzico di sale integrale
- estratto di vaniglia
- un cucchiaino di lievito per dolci
- una vaschetta di mirtilli freschi e una di lamponi o ribes (250 gr circa)
- due cucchiaini di stevia oppure 120 gr di eritrolo sukrin
- due cucchiaini di marmellata hero senza zucchero ai mirtilli o frutti di bosco
- poco succo di limone

Istruzioni

In una ciotola frullare i due formaggi con l'eritrolo o la stevia fino a creare una crema omogenea, aggiungere le uova una alla volta, il pizzico di sale e la vaniglia, poi incorporare le proteine in polvere o il latte scremato in polvere. Se l'impasto dovesse risultare troppo denso aggiungere il latte. Aggiungere i frutti rossi precedentemente infarinati e finire con il lievito.

Mettere il composto in una teglia foderata di carta forno rotonda, del diametro di 18 cm. Mettere in forno a 180 gradi per circa mezz'ora (fate la prova stecchino). Una volta raffreddata completamente, versateci sopra uno sciroppo fatto con due cucchiaini di marmellata e uno di succo di limone lasciato sciogliere un minuto in un pentolino a fuoco basso, fino a coprire lo strato superiore della torta. Guarnite con mirtilli o ribes a piacere e tenete in frigo.

Valori nutrizionali

Calorie: 220.

Dolce pere e cioccolato: salutare e senza glutine

Questo **dolce pere e cioccolato** è una ricetta che ha due caratteristiche:

- è ricco di nutrienti salutari tra vitamine, sali minerali e antiossidanti, una vera bomba di benessere
- è buonissimo!

In particolare il dolce pere e cioccolato piacerà a chi ama il cacao in tutte le sue combinazioni.

Che cos'ha di particolare questa ricetta?

Non c'è farina, c'è pochissimo zucchero, è senza glutine ma soprattutto combina due ingredienti che insieme ci stanno divinamente: la farina di carrube e il cacao. Quello che viene fuori è un dessert al cucchiaio che si cucina come una torta, ma è più un fondant. Cremoso, dal sapore ricco e intenso. Il tutto a meno di 200 calorie per fetta!

DOLCE PERE E CIOCCOLATO

Ingredienti per 8 porzioni

300 gr di pere sbucciate e fatte a dadini piccoli

150 gr di farina di carrube Rapunzel (farina di carrube, non di semi di carrube)

50 gr di cacao amaro

50 gr di zucchero di cocco

200 ml di acqua

35+5 gr (per la teglia) di burro (in alternativa olio di cocco)

un pizzico di sale

3 uova medie

170 gr di yogurt total fage intero (yogurt greco)

polvere di zenzero (facoltativa): mezzo cucchiaino raso

In un pentolino sciogliete il burro in 200 ml di acqua con un pizzico di sale. Nel frattempo, tagliate le pere a pezzetti piccoli e metteteli da parte e imburrate una teglia del diametro di 24 cm circa. In una ciotola mischiate la farina di carrube con lo zucchero, lo zenzero, il cacao. Versate l'acqua con il burro e mischiate con una frusta, fino a ottenere una crema corposa e senza grumi. Aggiungete un uovo per volta e continuate a mischiare. Infine aggiungete lo yogurt e le pere a pezzettini.

Versate il composto sulla teglia e cuocete in forno a 175/180° per circa 40 minuti.

Lasciate raffreddare completamente prima di rovesciare il dolce pere e cioccolato su un piatto da portata con delicatezza.

Ideale al mattino per fare il pieno di antiossidanti e sali minerali, con 100 gr di yogurt greco scremato e un cucchiaino raso di miele sopra (totale: 280 calorie circa).

Valori nutrizionali del dolce pere e cioccolato

Calorie: 200, grassi 8,2 grammi, proteine 6,4 grammi, carboidrati 21 grammi di cui 13 gr di zuccheri e 8 di fibre.

Torta proteica pere e cacao

Ho fatto questa torta proteica pere e cacao come torta per colazione.

Si tratta di una torta davvero semplice, che la mattina ho farcito con dello yogurt greco, perché essendo compatta, si taglia facilmente.

Ma è anche umida grazie alle pere, ed è assolutamente **senza grassi a parte quelli del cacao**. Come tutte le torte che mi preparo, questa torta è da colazione e non supera le 200 calorie a fetta. Mi piace iniziare la giornata con un bel dolce, a patto che non sia ipercalorico e pesante e anche questa torta proteica non fa eccezione. **Ovviamente è molto semplice da realizzare! Ecco la ricetta.**

TORTA PROTEICA PERE E CACAO

Per 8 porzioni

100 gr di farina integrale (si può fare metà farina di frumento e metà farina di avena o di grano saraceno)

100 gr di whey in polvere gusto cioccolato (gusto consigliato per renderla davvero "cioccolatosa", nel mio caso ho usato le [Foodspring Whey gusto cioccolato](#): ottimo sapore, non stucchevoli come molte proteine, da mucche allevate al pascolo e senza ogm)

3 uova

600 gr di pere comprensive di buccia tipo Abate (quindi pesatele semplicemente senza torso)

200 ml di acqua

35 gr di cacao amaro

dolcificante a zero calorie a scelta (se le proteine in polvere sono neutre, aggiungetene di più: considerate che ci sono anche le pere, dunque ne basta davvero poco)

un pizzico di sale

una bustina di lievito vanigliato

Procedimento: mischiate in una ciotola capiente la farina, le whey, il lievito e il cacao, il sale e il dolcificante. A parte frullate le pere e aggiungete alla purea le uova una per volta e l'acqua. Unite il composto di pere, uova e acqua agli ingredienti secchi poco per volta. Infornate subito, usando uno stampo antiaderente da 22-24 cm di diametro, e cuocendo la torta per circa 25 minuti 180 gradi. Fate la prova stecchino.

In alternativa alle pere potete usare 600 gr di composta di mele, ma in questo caso dovete ridurre l'acqua di un terzo.

Una volta fredda, **la farcitura che preferisco è questa** .

Per tutta la torta: 500 gr di yogurt fage scremato (quindi 0% grassi), 30 gr di burro di mandorle o arachidi, dolcificante e cannella. Lavorate la crema con una spatola e farcite la torta senza bagna, tagliandola in due dischi. Sopra, spolverizzate con della cannella. Si conserva in frigo per 4 giorni.

Valori nutrizionali per la sola torta, a fetta:

Kcal 198,5, grassi 3,5 gr, carboidrati 25, proteine 16 gr.

Con la farcitura vengono circa 100 calorie in più.

Biscotti di avena senza grassi: la ricetta

Questi **biscotti di avena senza grassi**, con l'aggiunta di uvetta, sono un'alternativa salutare e fatta in casa ai biscotti confezionati: due biscotti grandi forniscono 105 calorie, e solo un grammo di grassi.

Inoltre sono molto semplici da realizzare.

Ecco la ricetta.

BISCOTTI DI AVENA SENZA GRASSI

Ingredienti:

130 grammi di farina di grano tenero [Majorca](#)

(o altra farina di grano tenero: se usate quella integrale raddoppiate le dosi della purea di mela)

90 grammi di fiocchi di avena

65 grammi di zucchero di canna Moscobado o 6 cucchiaini abbondanti di Truvia (in questo caso ogni biscotto avrà 38 calorie)

4 cucchiaini scarsi di malto d'orzo o di riso

un pizzico di sale

un cucchiaino di lievito per dolci

50 grammi di uvetta

2 albumi di uovo

un pizzico grande di cannella

una punta di cucchiaino di bicarbonato di sodio

mezza confezione da 100 grammi di purea di mela

Il procedimento per realizzare i biscotti di avena senza grassi è il più facile al mondo. Basta mischiare insieme tutti gli ingredienti a parte l'uvetta, che invece va prima messa a bagno in acqua tiepida, scolata bene, asciugata e aggiunta all'ultimo.

Su una teglia rivestita di carta forno mettiamo il composto a cucchiainate regolari, facendo dei biscotti tondi: ne vengono circa 18 dall'impasto. Vanno messi in forno a 180° per circa 10 minuti finché non assumono un aspetto bello dorato e croccante.

Muffin senza zucchero né farina, con 3 soli ingredienti

Questi **muffin senza zucchero né farina** sono facilissimi da preparare e hanno solo 3 ingredienti.

Si cuociono ovviamente in forno, e uno dei 3 ingredienti si può personalizzare (vi do qualche altra idea) a patto di rispettare le dosi. Gli ingredienti sono per circa 12 muffin piccoli o 10 grandi.

Le calorie sono di 50 circa per i muffin grandi, una quarantina per quelli piccoli.

MUFFIN SENZA ZUCCHERO NÉ FARINA, CON SOLI 3 INGREDIENTI

– 2 banane medie molto mature (circa 20 cm di frutto)

– 4 uova medie biologiche

– circa 125 grammi di frutti rossi di ogni tipo

che possono essere sostituiti da pera tagliata a tocchetti, uva senza semi, da frutta disidratata o nocciole/mandorle a lamelle/pistacchi o da gocce/pezzetti di cioccolato fondente. In questi ultimi tre casi, occhio alle porzioni! Non superate i 30 grammi in totale e contate dieci-venti calorie in più a muffin.

Cannella, scorza grattugiata di limone, spezie varie per chi vuole personalizzare.

Procedimento per fare i muffin senza zucchero.

Schiacciate (e non frullate con il frullatore!!!) le due banane mature, fino a ottenere una poltiglia omogenea. Aggiungete le uova una per volta, mescolate ed eventualmente personalizzate con le spezie a piacere o la scorza di agrumi. Lavate e asciugate la frutta (nel caso della pera tagliatela a pezzi, idem per la frutta disidratata) e posatene un cucchiaino sulla base di ogni pirottino per muffin o stampo precedentemente imburrito o spruzzato di olio spray anche light. Poi versate il composto sopra a cucchiaiate, facendo in modo che non superi i due terzi di ogni stampo.

In forno per 12 minuti a 185°.

Muffin proteici facilissimi e sani

Questi **muffin proteici** sono facilissimi da fare e contengono un ingrediente segreto a renderli tali che non è le proteine in polvere, bensì la farina di lupini. La **farina di lupini** è una farina vegetale ad alto contenuto di proteine, versatile e adatta a piatti sia dolci che salati. E' un'ottima alternativa proteica vegetale alla soia e può essere usata per crespelle, farinate, o in questo caso per dei muffin proteici dolci e sani. Ecco la ricetta di [Fitness Treats](#) per realizzarle i muffin proteici.

MUFFIN PROTEICI FACILISSIMI E LIGHT per 4 muffin proteici

100 gr di banana matura

20 gr di fecola di patate o amido di mais

un cucchiaino di lievito per dolci

un uovo

30 gr di gocce di cioccolato o cioccolato fondente a pezzi

45 grammi di farina di lupini

stevia per dolcificare (ne basta poca, circa un cucchiaino raso o due cucchiaini)

25 grammi di burro o olio di cocco.

Per un'alternativa vegana vi consiglio di sostituire l'uovo con 50 grammi di purea di mele o 50 grammi in più di banana e ovviamente l'olio di cocco al posto del burro.

Il procedimento per realizzare i muffin proteici è molto semplice: occorre frullare la banana con l'uovo e la stevia, poi aggiungere l'olio di cocco. Unire ai liquidi la farina di lupini mischiata precedentemente con il lievito e l'amido di mais o la fecola. Aggiungere all'ultimo il cioccolato in pezzi o le gocce. Volendo si può arricchire l'impasto con della cannella, dello zenzero o della vanillina. Mettete il composto in 4 stampi da muffin, avendo cura di versarne per 2/3 dello stampo, e mettete in forno a 200° per 15-20 minuti, finché non saranno gonfi e dorati. I muffin proteici sono perfetti a colazione!

Valori nutrizionali: 185 calorie per muffin (180 circa nella versione vegana), con 7 grammi di proteine, 13.5 grammi di carboidrati di cui 5 di fibre, 11 grammi di grassi.

MUFFIN LIGHT ALLA BANANA E CIOCCOLATO

Ingredienti per 12 muffin

1 uovo grande

60 grammi di zucchero di cocco o zucchero di canna o normale

75 grammi di purea di mela o mela e pera (potete ottenerla grattugiando una mela o comprarla pronta, marca tipo Melinda)

un pizzico di vaniglia

150 gr di farina di avena

un pizzico di bicarbonato

mezza bustina di lievito

un pizzico di sale

50 gr di cacao amaro

300/350 gr di banane mature schiacciate con la forchetta ma non frullate.

E passiamo al procedimento: in una ciotola mischia insieme le banane schiacciate, la purea di mele, l'uovo, lo zucchero, la vaniglia. A parte mischia tutti gli ingredienti secchi: bicarbonato, lievito, farina di avena, cacao. Preriscalda il forno a 170°, imburra dodici stampi da muffin, mischia gli ingredienti secchi al composto liquido e metti due terzi del composto a cucchiariate in ogni stampo.

Cuoci i muffin per circa 20-25 minuti

(Kcal: 99 per muffin, con 17 grammi di carbo, 3 di grassi, 2 di proteine)

SAIWA-MISU ALLA BANANA

Ricetta monoporzione

4 biscotti oro saiwa

50 grammi di banana matura

150 grammi di yogurt greco scremato Zymil

il succo di un limone diluito in mezzo bicchiere di acqua + poche gocce di succo di limone

2 cucchiaini di truvia

cannella in polvere

In una ciotola schiaccia la banana, aggiungi poche gocce di succo di limone, un cucchiaino di truvia, lo yogurt greco.

A parte unisci il succo di un limone all'acqua e a un cucchiaino di truvia.

Prendi un bicchiere o una coppetta, intingi ogni biscotto nella limonata (brevemente), posane uno o due sul fondo del bicchiere o della coppa fino a coprirne la base (altrimenti puoi sbriciolarli e poi bagnare il composto con due o tre cucchiaini di limonata), versa metà della crema di yogurt e banana, ripeti l'operazione e spolvera con poca cannella.

Tieni in frigo per un'ora. **Calorie: 240**

In alternativa ai biscotti, puoi usare due fette wasa e mezzo.

TIRAMISÙ LIGHT YOGURT, RICOTTA E CACAO

Per 6 porzioni

6 pacchi di pavesini al cacao o al caffè

15 grammi di cacao amaro

4 cucchiaini di Truvia

2 confezioni di ricotta light Santa Lucia o Granarolo

2 confezioni di Yogurt greco vitasnella alla vaniglia

un bicchiere di latte scremato

due tazzine di caffè diluite in un bicchiere di acqua

aroma rum o vaniglia

Prepara la bagna con un cucchiaino di truvia, l'aroma, il caffè e l'acqua e metti da parte. In una ciotola lavora la ricotta light con lo yogurt greco alla vaniglia e 3 cucchiaini di truvia.

Aggiungi il bicchiere di latte a filo. In una pirofila fai uno strato di pavesini dopo averne bagnato ciascuno con la bagna al caffè, disponili sulla base della pirofila fino a coprirla del tutto.

Copri con la metà della crema, ripeti l'operazione per un altro strato. Spolverizza di cacao amaro e copri con pellicola. Tieni in frigo per un paio di ore almeno prima di servire.

Calorie a porzione: 180

PORRIDGE-MISÙ AL CIOCCOLATO E PERE

Per 4 porzioni

80 grammi di fiocchi di avena

un pizzico di sale

30 grammi di cacao amaro

6 cucchiaini di truvia

due confezioni da 170 grammi di yogurt fage 0%

300 grammi di pere

un cucchiaino colmo di amido di mais

un pizzico di zenzero in polvere

buccia di limone

Fai cuocere i fiocchi di avena in mezzo litro di acqua, aggiungi un pizzico di sale e mescola fino a ottenere una pappa densa. A freddo, unisci la metà del cacao e tre cucchiaini di truvia.

Fai raffreddare completamente il composto. A parte, sbuccia le pere e cuocile in un padellino antiaderente con un filo appena di acqua più le spezie e la buccia di limone: cuocile finché non ottieni un composto denso, non acquoso.

Una volta cotte, elimina la buccia e frullale con l'amido di mais: rimetti il composto nel padellino e cuoci per 5 minuti, finché la purea non si rapprende.

Unisci le pere frullate allo yogurt (non mettere lo yogurt nel mixer) in una ciotola. Versa il porridge freddo su una pirofila, con un cucchiaino livellalo fino a ottenere uno strato uniforme.

Versa sopra il composto di pere e yogurt greco. Spolverizza con il restante cacao amaro, copri la pirofila con pellicola e tieni in frigo per almeno 3 ore.

Calorie a porzione: 198

Torta light al cioccolato e farro senza burro



Torta light al cioccolato e farro (senza burro)

Per: 6 porzioni.

La ricetta di una torta light e cioccolatosa senza burro e dolcificata con la stevia e senza neanche l'utilizzo di farina raffinata di frumento. Un piccolo sogno dietetico e molto facile da realizzare. Una grossa fetta di questa torta (pari a un sesto) è poco più di 220 kcal.

I grassi del cioccolato ci permettono di rinunciare al burro e la stevia sostituirà lo zucchero. Ecco la ricetta della torta light al farro.

Ingredienti

- Per 6 persone:
- 80 gr. cioccolato al latte
- due cucchiaini e mezzo di cacao amaro
- un cucchiaino raso di stevia
- 150 gr. farina di farro
- tre uova medie.
- lievito vanigliato
- scorza d'arancia grattugiata
- mezzo bicchiere di latte scremato.

Istruzioni

1. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato a latte spezzettato con il latte scremato. Sbattete in una ciotola le uova con la stevia e due cucchiaini di cacao e incorporate poco per volta il cioccolato

fuso e poi la farina di farro. Aggiungete la scorza d'arancia e il lievito vanigliato e mettere in forno per circa 20 minuti a 180°. Appena fredda spolverizatela con un cucchiaino di cacao amaro.