



## INSALATA ALLA FRUTTA

### Ingredienti per 4 persone:

200 g di lattuga  
200 g di radicchio rosso  
50 g di rucola  
1 pomodoro  
1 kiwi  
½ melone  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
Aceto, prezzemolo e sale q.b.

### Preparazione:

Lavate e sgocciate le insalate. Spezzettate le foglie più grandi e fatene un letto su un largo piatto. Sopra, mettete il pomodoro affettato. Sbucciate il kiwi e il melone, tagliateli a fettine e disponeteli sull'insalata. Preparate il condimento: in una ciotolina versate 4 cucchiaini di aceto e scioglietevi un pizzico di sale. Emulsionate con 4 cucchiaini di buon olio d'oliva. Completate con

un pizzico di prezzemolo tritato. Servite l'insalata e, a parte, il condimento. Ogni commensale se ne servirà a piacere.

### Valori nutrizionali per porzione:

**Valore energetico:** 163 kcal

**Proteine:** 3.6 g

**Grassi:** 10.7 g

**Saturi:** 1.6 g

**Carboidrati:** 13.7 g

**Colesterolo:** 0 mg

**Fibra:** 4.1 g



## PIROTTINI ALLO YOGURT E FRUTTA

### Ingredienti per 4 persone:

500 g di yogurt intero  
3 cucchiaini di miele  
La scorza grattugiata di 1 piccolo limone  
300 g di frutta fresca (ciliegie, fragole, pesche, lamponi)  
Foglie di menta o di limone (facoltative)

### Preparazione:

Pulite la frutta. Lavate le ciliegie delicatamente, tenendo il picciolo attaccato. Sbucciate le pesche e tagliatele a piccoli spicchi. Lavate i lamponi delicatamente e asciugateli. Dividete le fragole a metà oppure, se sono grandi, in 4 parti, in senso verticale. Fate il composto. Versate lo yogurt in una ciotola. Unite il miele e la scorza del limone grattugiata. Montate il tutto con la frusta, finché gli ingredienti saranno amalgamati. Aggiungete 170 g di frutta tagliata a pezzetti, tenendo da parte le ciliegie. Sistemate i

pirottini nella teglia per muffin o negli stampini individuali. Distribuite il composto a cucchiainate. Inserite le ciliegie, in modo che siano dritte e il picciolo fuoriesca dal pirottino. Decorate con qualche pezzetto di frutta, che deve rimanere in superficie per dare colore. Mettete in freezer a rassodare per circa 3 ore. Completate e servite. Lasciate i dolcetti a temperatura ambiente per circa 10 minuti, in modo che si ammorbidiscano leggermente. Decorate, prima di servire, con la frutta rimasta e le foglioline di menta o, a piacere, di limone.

### Valori nutrizionali per porzione:

**Valore energetico:** 129 kcal

**Proteine:** 5.5 g

**Grassi:** 5.1 g

**Saturi:** 2.6 g

**Carboidrati:** 16.4 g

**Colesterolo:** 13.7 mg

**Fibra:** 2.4 g