



IN FAMIGLIA

LE RICETTE DI ANTONELLA CLERICI

Stella di pasta sfoglia con crema e frutti di bosco

Sapete quei piatti facili ma di grande effetto, perfetti per risolvere una cena o semplicemente per sorprendere amici e parenti? Questo è una di quelli. Basta un rotolo di pasta sfoglia pronta e seguire la ricetta per la crema che potete riutilizzare per altre ricette. Noi vi proponiamo la stella, allegra e festiva, ma potete ritagliare la pasta nella forma che desiderate!

● **Ingredienti per 6 persone:** 2 rotoli di pasta sfoglia già pronta; 40 g di mandorle intere spellate; 30 g di mandorle a lamelle; 50 g di farina; 150 g di lamponi; 150 g di ribes; 5 tuorli; 40 g di zucchero semolato; 0,5 l di latte; 30 g di zucchero a velo; un cucchiaino di crema di mandorle.

PROCEDIMENTO

● **Scaldate il latte,** unite la crema di mandorle e portate a bollore. Lavorate 4 tuorli con 30 g di zucchero semolato, unite la farina e il latte. Fate cuocere la crema per 5 minuti, mescolando. Mettete i frutti di bosco puliti in una ciotola

con lo zucchero semolato avanzato.

● **Stendete i rotoli di pasta** e incideteli con un tagliapasta a forma di stella. Trasferite le due stelle su una teglia foderata con un foglio di carta da forno e punzecchiatele con una forchetta. Sbattete il tuorlo rimasto e spennellate la superficie delle stelle, poi cuocetele in forno caldo a 180 °C per 20 minuti. Toglietele dal forno e distribuite metà della crema su una stella con un po' di frutti di bosco e coprite con l'altra sfoglia. Aggiungete la crema rimasta, decorate con i frutti di bosco, le mandorle intere e a lamelle. Spolverizzate con zucchero a velo.



ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

LE DRITTE PER UNA SANA E BUONA PAUSA PRANZO

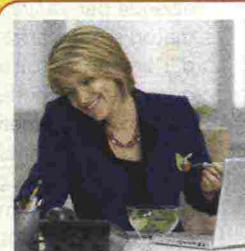
Vita più facile per chi vive a Milano o dintorni e pranza spesso fuori. Grazie a un accordo tra il Comune, l'Asl (che ora si chiama Ats, Agenzia di tutela della salute) e la Confesercenti, sarà possibile capire in quali locali servono pasti sani come macedonia senza zucchero, panini senza maionese, mix giusti di nutrienti come carboidrati e proteine, frutta secca.

● Chi punta a un pranzo sano e leggero dovrà cercare il bollino **Healthy meal,**

pasto sano, esposto nei locali che aderiranno all'iniziativa. Il locale dovrà seguire un decalogo: non servire subito il pane ai clienti che attendono il pasto; inserire nel menu i cereali più ricchi di fibre come farro, orzo e quinoa; proporre verdure

fresche, carni bianche e formaggi poco stagionati come mozzarella e ricotta; ridurre il sale nelle pietanze.

● Per chi abita altrove, ecco qualche consiglio dal libro **Pausa pranzo perfetta,** della nutrizionista Samantha Biale (Mondadori), che contiene ricette gustose. Il panino più dietetico è il francesino, purché sia cotto e croccante, da farcire con salumi (non più di una volta alla settimana), tonno, salmone, frittata e verdura. In mensa, non mangiate solo pasta o riso; per abbassare l'indice glicemico, aggiungete anche proteine (legumi, formaggio, pesce). In trattoria, scegliete ricette con ingredienti ben riconoscibili e cibi cotti semplicemente. Il dolce, sceglietelo "furbo": un *crème caramel,* un gelato o un sorbetto, non oltre le 140 calorie. **E.B.**



Verdure fresche, carni bianche e cereali ricchi di fibre: gli alimenti migliori per un pranzo veloce e leggero.

DA LEGGERE

Tra viaggi e benessere



● Un viaggio nel gusto locale e nelle tradizioni, da Venezia al Colorado. È *Prenotazione obbligatoria* (Ed. Utet, 15 euro) il diario gastronomico della food writer Sara Porro.



● La Pasticceria Sartori di Erba (Co) è tra le eccellenze italiane. Anna Sartori è autrice di *Il metodo Feis* (18 euro) che unisce studio del buon cibo e ricerca del benessere.

● Una guida "visual" ai vini italiani e stranieri? *Vinology*, di Alessandro Torcoli (Rizzoli, 18 euro)

OGGI 91