

C'È CHI DICE NO

Così  
133 kilocalorie

TROPICAL TONIC CON POMODORINI  
Ricetta a pagina 206



**KILOCALORIE 133**

per porzione

- proteine 3,2 g
- carboidrati 22,5 g
- grassi 3,6 g
- colesterolo 17 mg



# Spizzichi & BICCHIERI

Un sorso e uno stuzzichino: uno tira l'altro. Attenzione all'happy hour, può avere più calorie di una cena

a cura di Maura Radaelli



## Tropical tonic con pomodorini

### Ingredienti per 4 persone

120 g di ricotta, un mazzetto di erbe aromatiche miste (erba cipollina, maggiorana, prezzemolo, basilico), 12 pomodorini cherry (240 g), 5 dl di succo di frutta tropicale senza zucchero, 2 lime, 3 dl di acqua tonica, sale, pepe

### Ricetta

Mescolate in una ciotola la ricotta con le erbe aromatiche pulite, lavate e tritate, in modo da ottenere un composto omogeneo; salate e pepate. Lavate i pomodorini, tagliateli a 2 terzi di altezza, privateli dei semi, farciteli con la crema e richiudete ognuno con la sua calotti-

na. Versate il succo tropicale ben freddo in una caraffa aggiungendo il succo di un lime e abbondante ghiaccio; mescolate, suddividete nei bicchieri fatti raffreddare in frigo e completate con l'acqua tonica e il lime rimasto. Servite subito, accompagnando con i pomodorini.



## NICOLA SORRENTINO

*Il dietologo:* «L'happy hour è un momento pericoloso per la linea e la salute: ci si trova con gli amici dopo una giornata di lavoro, magari a pranzo si è saltato il pasto e il buffet e i drink sono una tentazione. Ricordate che l'alcol è un optional per l'organismo e che un calice di vino apporta circa 100 calorie; un aperitivo a base alcolica il doppio. E diffidate delle salse, spesso molto caloriche».



# Così 474 kilocalorie



### KILOCALORIE 474

per porzione

- proteine 17 g
- carboidrati 35,1 g
- grassi 18,8 g
- colesterolo 65 mg

## Piña colada con stuzzichini al salmone

### Ingredienti per 4 persone

4 fette di pane quadrate per tramezzini (140 g), 100 g di crème fraîche, 200 g di salmone affumicato, 100 g di crema di cocco densa, 2 dl di succo di ananas, 2 dl di rum bianco, un cucchiaino di zucchero, 4 fettine di ananas fresco (100 g), noce moscata, aneto, pepe

### Ricetta

Tostate il pane, fatelo raffreddare quindi spalmate una fetta con un po' di crème fraîche, copritela di salmone e posatevi sopra una seconda fetta; proseguite fino a esaurire gli ingredienti poi avvolgete il sandwich ottenuto con un foglio di pellicola. Passate in frigo e poco prima di servire tagliatelo in 4. Per la piña colada, frullate la crema di cocco con il succo d'ananas freddo, il rum, lo zucchero e 4 cubetti di ghiaccio; suddividete in 4 bicchieri ben freddi e decorate con l'ananas. Spolverizzate di noce moscata e servite subito, con gli stuzzichini al salmone.