

c'è chi dice no

kilocalorie

per porzione

63

PROTEINE

6 g

CARBOIDRATI

13,5 g

GRASSI

0,8 g

COLESTEROLO

0

Così
63 kilocalorie

Fragola fizz con sushi di cocomero

RICETTA A PAGINA 146



Aperitivo

SuperLight

Difficile resistere al rito dell'happy hour. Per non scontarlo sulla bilancia, seguite il consiglio del nostro dietologo

a cura di Maura Radaelli

c'è chi dice no



Fragola fizz con sushi di cocomero

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di fragole, 4 dl di gassosa senza zucchero, 900 g circa di cocomero (peso netto 400 g), 8 alici marinate, wasabi, erba cipollina

Private il cocomero della scorza e tagliatelo in 8 trancetti. Mettete su ognuno un poco di wasabi e posatevi due alici marinate e qualche stelo di erba cipollina. Lavate le fragole, tenetene da parte 4 intere e frullate il

resto con un bicchiere di ghiaccio tritato; suddividete il frullato nei bicchieri e aggiungete la gassosa e una fragola infilata su uno spiedino di legno. Servite subito, con il sushi di cocomero.



NICOLA SORRENTINO:

«Perché l'Happy hour sia un momento felice, e non un pericolo per linea e salute, non esagerate con stuzzichini e drink. Ricordate che l'alcol è un optional per l'organismo, concesso solo agli adulti già abituati a bere uno-due bicchieri di vino a pasto. Che apportano circa 100 calorie a calice, il doppio per un aperitivo a base alcolica, almeno il triplo per un liquore. Meglio il fragola fizz con la frutta».

Così 582 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

582

PROTEINE

10 g

CARBOIDRATI

49 g

GRASSI

24,1 g

COLESTEROLO

5 mg

Margarita con insalata di riso

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di riso Fino Ribe, 2 würstel (50 g), 50 g di funghetti sott'olio, 50 g di piselli in scatola scolati, 40 g di mais in scatola scolato, 100 g di falde di peperoni arrostiti e spellati, 2 uova sode, 40 g di olive taggiasche snocciolate, 50 g di carciofini sott'olio, prezzemolo, 1,2 dl di succo di lime, 3 dl di Tequila, 1,5 dl di Cointreau, 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Fate cuocere il riso in abbondante acqua bollente salata, scolatelo un po' al dente, passatelo sotto l'acqua corrente e scolatelo di nuovo; sbollentate i würstel. Mettete il riso in una ciotola, unite i funghetti, i piselli, il mais, i würstel a rondelle, i peperoni tagliati a dadini, le uova sgusciate e ridotte a pezzetti, le olive, i carciofini a spicchietti e prezzemolo tritato; salate, pepate e aggiungete l'olio poi mescolate e suddividete l'insalata in 4 bicchierini. Bagnate l'orlo di 4 bicchieri ghiacciati con il succo di lime, immergeteli nel sale poi scuoteteli per eliminare il sale in eccesso. Shakerate i liquori con il succo di lime rimasto e 8 cubetti di ghiaccio; agitate con cura e versate nei bicchieri. Servite subito il Margarita con l'insalata di riso.