

Baci lipidomici di cioccolata

NUTRI-lipidomica *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



Il cioccolato: cosa si nasconde dietro tanta bontà?

Sicuramente un alimento del quale veniamo a conoscenza relativamente presto, durante l'infanzia. Dietro al cioccolato, a parte il suo delizioso sapore, ci sono una serie di nutrienti con effetti particolari sulla salute e sulla percezione dell'appetito. Ovviamente le tipologie di cioccolato sono molteplici a partire da quello bianco per finire a quello fondente nero ad elevatissima percentuale di cacao e povero di zuccheri.

I suoi benefici sono legati al contenuto in polifenoli, potenti antiossidanti, ai sali minerali contenuti in particolare in quello fondente che apporta buone quantità di ferro (sebbene poco biodisponibile), magnesio, rame e potassio.

I suoi acidi grassi comprendono acido oleico, lo stesso presente nell'olio di oliva, l'acido stearico con effetto neutro sui livelli plasmatici di colesterolo e l'acido palmitico al quale dobbiamo porre un po' d'attenzione. Il cioccolato infatti a causa dell'apporto

di acido palmitico e di alcune sostanze nervine, va consumato con moderazione.

La ricetta di oggi è un cioccolatino con il cuore morbido ricoperto da un cappellino di cioccolato fondente.

Baci lipidomici di cioccolata

Ricetta

Ingredienti per 30 cioccolatini (1 o 2 per persone)

- 200 g di nocciole tritate
- 180 g di cioccolato fondente 85% grattugiato
- 120 g di riso basmati
- 32 g di zucchero di canna
- 1 litro d'acqua

Procedimento:

In una pentola, mettere a scaldare l'acqua e portarla a



ebollizione. Quando bolle, aggiungere il riso e farlo cuocere bene per circa 5-6 minuti. Scolarlo e metterlo da parte a raffreddare.

In un mixer riporre le nocciole, 100 g del cioccolato grattugiato, lo zucchero di canna e il riso ben freddo e sgocciolato. Frullare fino a ottenere una consistenza compatta, leggermente appiccicosa. Accendere il forno e portare la temperatura a 150 °C, quindi fare delle palline e metterle su una teglia (che non è necessario imburrare) a cuocere per 15-20 minuti. Spegnerne e far raffreddare.

Una volta che i baci si saranno raffreddati, mettere a sciogliere a bagnomaria gli 80 g restanti del cioccolato grattugiato. Una volta che il cioccolato si è liquefatto,

bagnare la parte superiore dei bacini e disporli su una gratella a raffreddare.

I bacini possono anche essere consumati senza previa cottura in forno. La cottura però renderà la loro parte esterna più croccante lasciando l'interno morbido. La quantità giusta dei bacini è di 1 o 2 per persona.

(Immagine a scopo illustrativo)

Valori nutrizionali per ricetta e per cioccolato

	Kcal	Pro- teine (g)	Carbo- idrati (g)	Zuc- cheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Mono- insaturi (g)	Polin- saturi (g)	Cole- sterolo (g)	Fibra (g)
Nocciole	1292	30	35,2	9,8	124,8	9,02	93,2	16,9		18,8
Cioccolato fondente 85%	1076	14	82,62	43,18	76,73	44,06	23,0	2,25	5,4	19,62
Riso basmati	438	8,55	96	0,14	0,79	0,22	0,25	0,21		1,56
Zucchero di canna	121,6		31,4	31,04						
Totale per ricetta	2927	52,55	245,22	84,16	286,48	53,3	116,45	19,36	5,4	39,98
Totale per cioccolato (g 21)	97	1,75	8,16	2,80	9,54	1,77	3,88	0,64	0,18	1,33

Articolo a cura di:

Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: **123RF Archivio Fotografico:** @fortyforks | @Monika Adamczyk