

## Gelato antiossidante

### **NUTRI-lipidomica** *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*

---



### Gelato al mirtillo nero selvatico

Il gelato è un dolce che durante l'estate consumiamo più spesso e non sempre la sua qualità nutrizionale è consona al consumo frequente. Se lo prepariamo con ingredienti scelti e fonti di nutrienti benefici per la salute, ancora meglio se funzionali, concedercele una volta di più è possibile. Il gelato proposto nella ricetta è stato preparato utilizzando il nettare di mirtilli neri selvatici dell'Appennino modenese **Nutra Pick** ottenuto dalla macinazione a freddo del frutto intero con la sola aggiunta di acqua. Il nettare ha un elevato potere antiossidante e apporta nutrienti funzionali che si sommano ai grassi buoni anch'essi funzionali, dell'avocado, che conferiscono consistenza cremosa, e delle nocciole, che apportano croccantezza. Gli zuccheri delle banane saranno la componente che dolcifica al punto giusto il gelato.

# Ricetta Nutrilipidomica

## Ingredienti

per 4 persone

- 4 banane (400 g)
- 100 g di Yogurt greco magro
- 200 ml di nettare di mirtillo nero selvatico **Nutra Pick**
- 100 g di avocado maturo
- 50 g di granella di nocciole

### Procedimento:

Tagliare le banane e l'avocado a dadini, disporli su carta da forno e metterli in freezer per due ore.

Lavorare lo yogurt con il Nutra Pick fino a che formeranno una crema compatta e omogenea.

Trascorse le due ore, mettere i dadini di frutta in un mixer e frullare velocemente. Aggiungere la crema di yogurt al Nutra Pick e lavorare velocemente con una spatola.

Porre il gelato ottenuto in freezer per almeno 2-3 ore.

Servire il gelato con l'aggiunta della granella di nocciola.



Nutra Pick è disponibile nei formati da 200 ml e 500 ml.

### Valori nutrizionali per ricetta e per persona

Alimento	Kcal	Pro- teine (g)	Carbo- idrati (g)	Zuc- cheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Mono- insaturi (g)	Polin- saturi (g)	Fibra (g)
Banane	356	4,36	91,36	48,92	1,32	0,45	0,13	0,3	10,4
Yogurt	54	10,3	3	3					
Nettare di mirtilli	76	1	19	13	0,4	0,04			1
Avocado	160	2	8,53	0,66	14,66	2,13	9,79	1,81	6,7
Granella di nocciole	323	7,51	8,8	2,44	31,2	2,26	23,3	4,23	4,7
<b>Totale per ricetta</b>	959	25,17	130,69	68,02	47,58	4,88	33,22	6,34	22,8
<b>Totale per persona</b>	239,75	6,29	32,67	17,00	12,09	1,22	8,30	1,58	5,7