

L'utilizzo dei semi essenziali in cucina

NUTRI-lipidomica *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



Bocconcini di noci e semi essenziali al mandarino

La natura ci ha regalato semi che potremmo definire essenziali in quanto fonte di acidi grassi buoni per la nostra salute. Ovviamente la composizione dei semi è variabile da pianta a pianta ed alcuni presentano un profilo lipidico davvero favorevole alla salute.

Con questa ricetta abbiamo voluto creare degli snack da consumare come spuntino. Ciò ci permette di introdurre alcuni acidi grassi fondamentali che difficilmente consumeremmo durante i pasti principali.

Ricetta

Ingredienti (per 40 bocconcini – 20 persone):

- 120 g di nocciole sgusciate e crude
- 120 g di noci di Macadamia sgusciate
- 150 g di datteri disidratati denocciolati
- 10 g di semi di lino
- 10 g di semi di chia
- 1 pizzico di sale marino integrale
- la scorza e il succo di un mandarino bio
- 10 g di farina di carrube bio

Procedimento:

Grattugiare la scorza del mandarino e metterla da parte. Spremere il mandarino e tenere da parte il succo.

In un robot da cucina porre le nocciole e le noci di Macadamia, aggiungere i datteri, il succo e la scorza del mandarino, i semi e il sale. Frullare finché tutti gli ingredienti non si saranno ben amalgamati, ma non compattati.

Prendere piccole quantità di impasto (10-15 g) e formare delle palline da rotolare nella farina di carrube.

Porre su un vassoio e mettere in freezer per mezz'ora.

Conservazione: questo snack può essere conservato in freezer per un mese.



Valori nutrizionali per ricetta (466g di prodotto):

	Kcal	Proteine	Carbo- idrati	Zuccheri	Grassi	Saturi	Mono- insaturi	Polin- saturi	Omega 3*	Fibre
Noci di Macadamia	861,6	9,5	16,6	5,5	90,8	14,4	70,8	1,8	0,25	10,32
Nocciole	753,6	17,88	20,04	5,16	72,84	5,28	54,72	9,50	1,2	11,6
Semi di lino	1,83	2,88	0,15	4,22	0,36	0,75	2,87	2,73	2,1	53,4
Semi di chia	4,86	1,6	4,2	-	3,1	0,3	0,2	2,4	2,0	3,4
Datteri medjool	415,5	2,7	112,3	99,6	0,2	-	-	-	-	10,0
Succo di mandarino	12,9	0,15	3	0,29	0,06	-	-	-	-	0,06
Farina di carrube	22,2	0,46	8,9	4,9	0,06	-	-	-	-	4

Valori nutrizionali per porzione (24g pari a due bocconcini o palline):

Kcal	Proteine	Carbo- idrati	Zuccheri	Grassi	Saturi	Mono- insaturi	Polin- saturi	Omega 3*	Fibre
109	1,81	8,5	6,1	8,62	1,0	6,62	0,84	0,28	4,77

* Acido Alfa L inolenico

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.