



CRUMBLE CHEESECAKE AL NUTRA PICK



Con l'arrivo della primavera proponiamo come ricetta nutr lipidomica un dessert fresco, cremoso e profumato: crumble cheesecake con ricotta di capra, yogurt greco e riduzione di nettare di mirtillo nero selvatico. Un dolce di facile preparazione con pochi e semplici ingredienti!

Ciò che contraddistingue le nostre ricette è l'accuratezza nella scelta di alimenti, che combinati insieme donano alla ricetta **l'equilibrio lipidico**.

Vediamo le caratteristiche degli ingredienti principali della **crumble cheesecake al Nutra Pick**:

- **Yogurt greco bianco**: si attribuiscono notevoli caratteristiche nutrizionali: assume il ruolo di sostituto del latte e derivati, in particolar modo per gli intolleranti al lattosio; ha un forte potere saziante ed è ricco di fermenti lattici vivi dalle note proprietà per il transito intestinale. In commercio si trovano diverse

tipologie di yogurt greco bianco in base al contenuto di grassi (0%; 2%; 5%);

- **Ricotta di capra:** è considerata un alimento particolarmente digeribile e tollerato. E' infatti consigliata sia per i bambini che per chi soffre di fastidi gastrici. Il consumo della ricotta di capra non è così diffuso come quello di altre varietà (ricotta di mucca, altri formaggi freschi, ecc.). Nell'ottica di una dieta varia è un'alternativa da considerare, soprattutto se inserita in un mix di ingredienti;
- **Burro ghee:** ampiamente utilizzato in cucina come sostituto del burro tradizionale, grazie al suo punto di fumo elevato (200°) e la sua alta digeribilità (privo di lattosio). I grassi che compongono il burro ghee sono per la maggior parte acidi grassi saturi a corta catena; contiene anche l'acido linoleico coniugato (CLA), acido grasso polinsaturo omega-6. E' una valida alternativa per preparazioni, come il crumble, in cui il burro la fa da padrone.
- **Nettare di mirtillo nero selvatico** (vedi sotto).

Nutra Pick, il SUPERFOOD della natura

Il mirtillo nero selvatico dell'Appennino Modenese *Vaccinium myrtillus L.* risulta essere la specie di mirtillo con un maggiore contenuto di vari tipi di fitonutrienti ad attività antiossidante rispetto ad altre varietà coltivate ed altri frutti selezionati disponibili sul mercato ^[1,2]. E' stato pertanto da noi selezionato come ingrediente principe del nettare Nutra Pick.

Nutra Pick è la bevanda di puro mirtillo nero selvatico dell'Appennino Tosco-Emiliano spremuto a freddo. Fonte NATURALE di antiossidanti e vitamine A e C, dalle note proprietà benefiche per microcircolo, vista e transito

intestinale.

Il suo consumo è indicato per tutta la famiglia (adulti e bambini) ed è versatile per diverse tipologie di consumo (da bere diluito in acqua, come ingrediente di ricette, ecc.).

RICETTA NUTRI-LIPIDOMICA:

Cheesecake al bicchiere con crema di ricotta di capra, yogurt greco, crumble croccante e riduzione di Nutra Pick

E ora siamo pronti per la ricetta del nostro dolce al cucchiaio fresco e goloso, in comode monoporzioni.

Ingredienti per 6 porzioni (bicchieri/ciotoline)

Per la crema:

- 250 g ricotta di capra
- 50 g zucchero a velo
- 80 g yogurt greco (sgocciolato) 0% di grassi

Per il crumble:

- 60 g farina di farro
- 40 g fiocchi d'avena
- 40 g burro ghee
- 30 g zucchero di canna

Per la riduzione di Nutra Pick:

- 400 ml di Nutra Pick
- 50 g zucchero di canna

Per decorare: mirtilli freschi q.b. e qualche fogliolina di menta



Preparazione

Iniziamo con il **crumble!**

- Mettere in un mixer da cucina tutti gli ingredienti: farina, fiocchi d'avena, burro freddo a pezzetti, zucchero di canna e un pizzico di sale;
- Tritare il tutto per qualche istante fino a quando si sarà ottenuto un composto sbriciolato. Se non risultasse a briciole, sarà sufficiente passarlo tra le mani in modo da sbriciolarlo;
- Imburrare una piccola teglia da forno e farvi cadere il composto sbriciolandolo ulteriormente tra le dita;
- Cuocere il crumble in forno preriscaldato a 190° per 15 minuti avendo l'accortezza di mescolarlo a metà cottura;
- Trascorso questo tempo, toglierlo dal forno e lasciare raffreddare completamente. Il crumble dovrà risultare dorato e croccante (lo si può anche preparare in anticipo rispetto alla crema).

Ed ora passiamo alla preparazione della crema e della riduzione di Nutra Pick:

Crema di ricotta

Mettere in una ciotola la ricotta di capra insieme allo zucchero a velo e lavorarli con una spatola fino ad ottenere una crema morbida. Aggiungere lo yogurt greco delicatamente al composto di ricotta con movimenti dal basso verso l'alto, per evitare di smontare tutto il composto.

Riduzione di Nutra Pick

Versare il nettare di mirtillo nero selvatico Nutra Pick e lo zucchero in una pentola antiaderente sufficientemente capiente; lasciare cuocere a fuoco molto basso. Mescolare regolarmente fino a che lo zucchero non si scioglie completamente. Fare arrivare lo sciroppo a bollore e continuare a far cuocere, fino a che il succo di mirtillo non si sarà ridotto circa di un quarto del suo volume iniziale. Non preoccupatevi se la consistenza sembra liquida; la salsa diventerà densa e cremosa solo dopo essersi raffreddata.

E per finire...

Preparare i bicchieri o coppette – meglio se di vetro trasparente – alternando strati di crema a strati di crumble. Irrorare ogni strato di crumble con la riduzione di Nutra Pick. Decorare con mirtilli freschi e foglioline di menta. Servire la crema di ricotta con crumble croccante fredda.

Se vuoi leggere di più su:

- Mirtillo nero, anti-infiammatorio naturale:
www.lipinutragen.it/alimenti-funzionali-mirtillo-polifenoli/

- Antiossidanti e membrana cellulare: www.lipinutragen.it/la-salute-della-cellula-inizia-dallantiossidante/
- Benessere intestinale: www.lipinutragen.it/benessere-intestinale-microbioma-e-salute/

Un'altra ricetta con il nostro nettare di mirtillo Nutra Pick:

<https://www.lipinutragen.it/gelato-antiossidante/>

Per approfondire e avere ricette equilibrate da realizzare:

LIBRO: "Dalla parte dei grassi. Lipidomica in cucina; perché i grassi non sono tutti uguali e dobbiamo conoscerli" della Dr.ssa Carla Ferreri, Dirigente di Ricerca CNR e Direttore Scientifico di Lipinutragen.

Riferimenti bibliografici:

[1] G. Giovannelli, S. Buratti, Food Chemistry 112 (2009) 903-908

[2] W. Song et al. J. Agric. Food Chem. 58 (2010) 6621-6629

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

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: 199699789 : ©huresilie
