

Ricette col cioccolato



la dottoressa
giorgi

NUTRIZIONISTA



Torta al cioccolato

Ingredienti:

- 500 gr di uova di cioccolato
- 200 ml di acqua
- 4 albumi d'uovo
(o 200 gr di albume liquido)
- 180 gr di farina
- 1 busta di lievito

Procedimento:

Montare gli albumi a neve e tenere da parte. Sciogliere la cioccolata con l'acqua in un pentolino, mescolare poi la farina con la cioccolata sciolta.

Aggiungere il lievito e mescolare di nuovo.

Quando l'impasto risulta omogeneo aggiungere gli albumi montati. Infornare 55 minuti a 180 gradi.



Torta al cioccolato Vegana

Ingredienti:

- 2 banane MATURE
- 200 g di cioccolato fondente >70%

Procedimento:

Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria e nel frattempo frullare le banane fino a ridurle in purea.

Unire il composto di banane ottenuto con il cioccolato e lasciar riposare in frigo per almeno 3 ore.



Brownie al cioccolato

Ingredienti:

- 80 gr di eritritolo
- 2 uova
- 50 gr di farina di mandorle
- 40 ml di olio di semi di arachide o EVO o di cocco
- 100 ml di latte senza lattosio e senza grassi o vegetali senza zuccheri
- 30 gr di cacao amaro
- 80 gr di cioccolato fondente 80% fuso

Procedimento:

Separare i tuorli e gli albumi. In un recipiente unire l'eritritolo ed i tuorli e mescolare con frusta (anche elettrica) fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aggiungere l'olio ed il latte e mescolare.

Aggiungere la farina di mandorle ed il cacao amaro entrambi setacciati. Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria ed incorporarlo all'impasto.

Montare a neve gli albumi ed aggiungerli mescolando dal basso verso l'alto.

Imburrare ed infarinare una teglia quadrata o rettangolare da forno, oppure rivestirla di carta forno. Infornare a 180° per 30/35 minuti.

Fare sempre la prova dello stecchino ricordandosi che essendo un brownie dovrà rimanere umido all'interno.

Lasciar raffreddare e gustarla a colazione!



Torta di ricotta e gocce di cioccolato light

Ingredienti:

- 1 kg di ricotta
- 400 gr di albume
- 50 gr di gocce di cioccolato fondente
- 90 gr di farina di riso

Procedimento:

Versare la ricotta in una ciotola. Mescolare con una frusta aggiungendo albume, farina, 2/3 delle gocce di cioccolato e aroma vaniglia se gradito.

Imburrare una teglia.

Decorare con le gocce rimanenti e cuocere per 75 minuti in forno statico a 180 gradi.



Plumcake pere e cioccolato

Ingredienti:

- 15 gr di farina di avena
- 15 gr di farina di castagne
- 100 gr di pera
- 140 gr di albume
- 2 cucchiaini di stevia
- 10 gr di cioccolato fondente
- 1 bustina di lievito per dolci

Procedimento:

Sbucciare e tagliare a piccoli pezzi la pera.

Montare a neve ferma gli albumi e in una ciotola unire le farine, la stevia, il lievito.

Aggiungere gli albumi montati, la pera e il cioccolato fondente sminuzzato.

Foderare una teglia con carta forno e far cuocere il composto a 170-180° per 20-25 minuti.



Cookies al cioccolato

Ingredienti:

- 2 uova
- 1 cucchiaino di dolcificante in polvere
- 1 cucchiaino di cioccolato magro in polvere
- Alcune gocce di aroma di nocciola
- 1 cucchiaino di crusca di grano
- 2 cucchiai di crusca d'avena

Procedimento:

Mescolare in un recipiente i 2 tuorli, il dolcificante, l'aroma di nocciola, il cacao e le crusche.

Montare gli albumi a neve e incorporarli delicatamente al preparato precedente.

Versare l'impasto sulla placca da forno foderata con un foglio di carta da forno, formando 8 cumuli distinti.

Mettere in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti.



ASSISTENZA DIETA ONLINE

+39 327 7062765

PER NECESSITÀ O DUBBI RELATIVI AL PIANO
NUTRIZIONALE ACQUISTATO POTETE INVIARE
UN MESSAGGIO TRAMITE WHATSAPP

DOTT.SSA LILIANA GIORGI
SPECIALISTA IN DIETISTICA
+39 392 645 0596
info@ladottoressagiorgi.com

VIA GIUSEPPE SACCONI 4/B - ROMA



VISITA ONLINE

A CHI È RISERVATO?

- A TUTTI COLORO IMPOSSIBILITATI AL RAGGIUNGIMENTO FISICO DELLO STUDIO
- A CHI VIVE E LAVORA ALL'ESTERO
- A CHI HA UNA VITA FRENETICA
- A CHI HA ORARI DI LAVORO MOLTO SOSTENUTI

PRENOTA LA TUA VISITA ONLINE