

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone, 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

TIRAMISU' AL CAFFE' SUPER LIGHT

(in 5 minuti)



Ingredienti per n.2 porzioni

8 savoiardi

200 gr di yogurt al caffè

1 caffettiera di caffè amaro (per la bagna)

n.2 cucchiaini di cacao amaro in polvere non zuccherato

Procedimento:

Lasciar raffreddare il caffè precedentemente preparato con la moka.

Successivamente bagnare i savoiardi nel caffè e poi riporli in un piccolo contenitore in plastica.

Aggiungere uno strato di yogurt al caffè.

Completare spolverizzando con il cacao amaro in polvere.

Riponete in frigo e lasciate riposare almeno un'ora prima di consumare.

La preparazione dà il meglio di sé consumata il giorno seguente.

Note: Personalmente ho preferito lasciare il caffè amaro, chi volesse dolcificarlo potrà utilizzare un dolcificante acalorico (consiglio stevia oppure sucralosio).

Chi è sensibile all'azione della caffeina (ipertesi, tachicardici, insonni) potrà utilizzare caffè decaffeinato.

Per togliere acidità alla preparazione dovuta alla presenza dello yogurt (che a me non dispiace) potrete aggiungere uno o due cucchiari di ricotta magra.

Gli sportivi potranno aggiungere allo yogurt un misurino di proteine in polvere (g. 20) al gusto cacao / caffè / vaniglia (proteine isolate di soia o del latte vaccino) in modo da ottenere un'ottima merenda proteica pre-workout con effetto termogenico grazie alla presenza della caffeina in questa ricetta.

.... Buon appetito e buona dieta!