

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## La dieta della zia, giorno 2: il the delle cinque

Redazione · Friday, May 21st, 2021

È tradizione ormai da parecchi anni trovarsi **il martedì pomeriggio alle cinque per il te e l'immancabile partita a burraco** che non viene mai portata a termine perché c'è sempre qualcosa di importantissimo di cui dobbiamo assolutamente parlare o meglio, spettegolare.

Arriveranno con torte, dolcetti, biscotti...

Guardandomi negli occhi mi diranno.. “**Sarai mica ancora a dieta?!?**”

E attenzione alla risposta, si perché loro non sono quelle amiche che ti dicono che non ne hai bisogno, loro no! Loro sono le amiche di una vita, quelle che ti dicono esattamente **dove** devi dimagrire!

Per fortuna arriva anche lei che porgendomi una grossa cassetta di fragole mi sussurra “Sai oggi come spuntino abbiamo le fragole. Tu quanto hai perso???”

Nella baraonda generale che si crea nel primo quarto d'ora dove parliamo tutte insieme una sopra l'altra perché abbiamo un sacco di cose da dirci anche se ci siamo sentite mezz'ora prima, scopro che si fermano anche a cena.

### E adesso? E la dieta?

Io avrei

Pesce al vapore

Verdure a volontà

Frutta

Il profumo sprigionato dalla cassetta di fragole mi fa venire un ‘idea...

**Le fragole sono uno dei frutti più golosi** in questa stagione e vantano moltissime proprietà. Sono diuretiche, rinfrescanti, depurative e ricche di nutrienti. Contengono fosforo, ferro, calcio e le vitamine A B1 B2 C.

Penso subito al fatto che sono poco caloriche, ricche di fibre e hanno un buon potere saziente. Ho letto anche che gli antiossidanti che contengono (vitamina C e flavonoidi) aumentano la produzione di un ormone adiponectina che stimola il metabolismo e riduce l'appetito...

Quindi

**Gaspacio di fragole con gamberoni olio e limone**

**Fragole ricoperte di cioccolato per dolce**

Per il gaspacio

700g di pomodori

350g di fragole  
50g di cetriolo senza semi  
80g di mollica di pane  
50g di peperone rosso  
400g di acqua fredda  
1 cucchiaiino di sale  
25g di aceto di mele o di lamponi  
80g di olio evo

A vostro gusto potete aggiungere aglio cipollotti freschi e peperoncino

Frullare le fragole con verdure e pane

Aggiungere acqua sale

Alla fine aggiungere olio aceto e mescolare

Lasciare riposare in frigorifero per circa 2 ore e poi servirlo accompagnato dai gamberi

cotti a vapore e conditi con olio limone e prezzemolo.

Per le fragole ricoperte di cioccolato il procedimento è semplicissimo

Sciogliete una tavoletta del cioccolato che preferite e ricoprite le fragole che avrete precedentemente lavato e asciugato.

Su instagram. cucinando, ma non sempre, troverete diverse versioni. Oggi **vi propongo quelle con il cioccolato bianco** perché il fondente l'ha mangiato mio figlio.

Buona cena!

This entry was posted on Friday, May 21st, 2021 at 9:16 pm and is filed under [Italia](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.