

Vellutata di frutti rossi con ricotta alla cannella

Dolce

Tempo di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: media

Ingredienti (per 4 persone)

- 150 gr di lamponi
- 40 gr di ribes
- 40 gr di mirtilli
- menta fresca q.b.

Per la ricotta

- 200 gr di ricotta di mucca
- 50 gr di zucchero a velo
- Gocce di cioccolato q.b.
- Cannella q.b.

Preparazione

Frullare i frutti rossi con la menta, lasciando da parte una porzione di mirtilli.

Amalgamare la ricotta con lo zucchero, la cannella e le gocce di cioccolato. Riporre in frigo per 20 minuti.

Disporre sulla base del piatto la zuppa rossa, i mirtilli e accompagnare con una quenelle o una pallina di ricotta al centro con menta fresca.

I frutti rossi sono ricchi di polifenoli, sostanze che sembrerebbero utili nella protezione cardiovascolare. Questa ricetta è quindi particolarmente indicata anche durante le terapie oncologiche per ridurre il possibile danno cardiovascolare causato da alcuni trattamenti.

