

Tronchetto di Natale “nuova generazione”

Chef di FBO

Veggie, Gluten free, Dairy Free,

Indice Glicemico: **Alto**

Tempo di Preparazione: 1h e 10'; se si ha uno sbattitore elettrico serio e pratica in cucina bastano 35 - 40 minuti totali per la preparazione completa

Difficoltà: **Facile**

Dosi: **3 persone**

Tempo di cottura: **20'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 3 persone)

- 10 g di farina di riso
- 40 g di farina senza glutine
- 20 g di olio di cocco
- 2 uova
- 50 g di sciroppo di topinambur
- 60 g di zucchero a velo
- 350 g di latte di cocco
- 125 g di mirtilli
- 250 g di fragole
- 30 g di fecola di mais
- 220 g di panna vegetale da montare
- 150 g di cioccolato amaro 90%
- 150 g di pure di maracujia

Procedimento

1. fare una crema portando a bollore la purea di maracujia con il latte di cocco, lo sciroppo di topinambur e legare il tutto con la fecola di mais.
2. fare una pasta soffice tipo "genovese" sbattendo molto forte le uova con lo zucchero a velo, aggiungendo poi la farina di riso, la farina senza glutine e infine l'olio di cocco.
3. implaccare in una placca molto bassa ricoperta con carta per forno e cuocere a 160 gradi per 20 minuti.
4. quando la pasta sarà fredda mettere la crema, anch'essa fredda, sulla pasta, aggiungere le fragole spezzettate e i mirtilli.



5. arrotolare a forma di tronchetto e ricoprire con la panna montata, poi usare una forchetta dai denti larghi per creare delle righe e grattugiare il cioccolato amaro sopra la panna.

Effetti avversi delle terapie: Perdita di peso

FBO per te: Ricetta adatta anche per i celiaci e vegani, rivede in maniera del tutto naturale e afrodisiaca la normale composizione del tronchetto di natale. Il latte di cocco rientra tra le bevande vegetali fornisce molte calorie ed è ricco di grassi. Buona anche la presenza di maracuja che contiene vitamina C, vitamina A e antiossidanti come il betacarotene ottimi per migliorare la vista e proteggere pelle e polmoni. Contribuisce a una migliore digestione e alla salute cardiovascolare. Grazie alla presenza dei mirtilli abbiamo le **antocianine, composti fenolici responsabili dei colori blu, rossi e violacei di fiori e alimenti**. Nel 2015 una revisione ha raccolto le principali evidenze emerse sull'effetto dei fitocomposti bioattivi, tra cui le antocianine, di alcuni frutti di bosco e il loro impatto sulla salute. È emerso che il consumo di mirtilli contribuisce a migliorare la sensibilità insulinica in soggetti insulino-resistenti, a diminuire i livelli di pressione arteriosa e di colesterolo nel sangue e a proteggere la funzionalità dei vasi sanguigni. Tutto ciò si traduce in una possibile protezione da patologie cardiovascolari e diabete. Infine il cioccolato amaro/fondente, ricordiamo sopra il 70%, è **ricco di molecole** che studi scientifici hanno dimostrato giocare un **ruolo importante per la salute**. In particolare **quercetina, catechine, procianidine e teobromina** sembrano essere le responsabili dell'**effetto su arterie e cuore**, tenendo a bada la pressione e **riducendo** pertanto il **rischio di malattie cardiovascolari**.

