



SEMIFREDDO CON YOGURT, PESCA BIANCA E LAMPONI

Una divertente ricetta per realizzare un dessert a base di frutta, rigorosamente fresco, che richiede pochi minuti di preparazione per godere di un momento ristoratore goloso e molto salutare

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 250 grammi di lamponi
- 2 unità medie di pesca bianca (360 g)
- 3 cucchiai da tavola (rasi) di zucchero [saccarosio] (27 g)
- 1 limone e foglie di melissa

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate i 250 g di lamponi a pezzetti e in una ciotola conditeli col succo di mezzo limone e con 2 cucchiai di zucchero. Lasciateli macerare per almeno 15 minuti, mescolandoli di tanto in tanto. Frullateli e passate la crema ottenuta in un colino per eliminare i semi. Coprite il fondo di 6 stampi con un po' del succo di lampone e metteteli nel freezer a solidificare.
- 2° Pelate le pesche: tagliatene una a dadini piuttosto piccoli e riducete l'altra in purè con una forchetta. Condite i dadini di pesca con un cucchiaino di zucchero, mezzo cucchiaino di scorza grattugiata del limone e le foglie di melissa finemente tritate.
- 3° Mescolate lo yogurt con il succo del restante mezzo limone, il purè di pesca e la pesca a dadini.
- 4° Estraete gli stampini dal freezer e riempiteli fino a metà con lo yogurt, quindi versate uno strato di succo di lamponi e completate con altro yogurt. Metteteli di nuovo in freezer finché si saranno solidificati completamente (ci vorrà qualche ora, a seconda della dimensione dello stampo).
- 5° Immergete brevemente gli stampini in acqua tiepida e poi capovolgeteli nei piattini. Trasferite i semifreddi in frigorifero per qualche minuto (se non vi piacciono troppo ghiacciati, calcolate almeno mezz'ora) allo scopo di ammorbidirli. Prima di servire, decorateli con le meringhe sbriciolate, con qualche goccia del succo di lampone e con un paio dei lamponi lasciati interi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (170 g)	% AR
ENERGIA	49 kcal	83 kcal	4 %
PROTEINE	5 g	8 g	15 %
CARBOIDRATI	8 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	7 g	12 g	14 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	17 %
SODIO	2 mg	3 mg	0 %