

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Le ricette di Alessia: La dieta della zia con i biscotti al cioccolato

Redazione · Friday, May 14th, 2021

Apriamo oggi una finestra sulle ricette facili e veloci, **grazie alla amichevole collaborazione della legnanese Alessia**. I suoi consigli, simpatici e ironici, sui social sono particolarmente seguiti ed apprezzati. E' sua la pagina instagram [Cucinando ma non sempre](#) Ai nostri lettori il giudizio su questa prima ricetta

LA DIETA DELLA ZIA

No... no... non fraintendetemi.

Non sono qui per proporvi la solita dieta miracolosa da fare un mese prima della prova costume.

Non sono dietologa

Non sono nutrizionista

E se mi guardo bene non sono neanche magra.

Per dieta si intendere tutto ciò che si mangia a prescindere dallo scopo: dimagrire, ingrassare, evitare zuccheri carboidrati o particolari alimenti.

Qualunque sia lo scopo, seguire una dieta non è sempre facile, anzi direi che a volte è quasi impossibile. Sì, ma non per colpa nostra.

Eh sì! Avete capito bene perché il problema non siamo noi, ma gli altri e tutto ciò che ci circonda.

Beh, dai, non ditemi che non vi è mai capitato di partire con tutte le migliori intenzioni andare al supermercato per acquistare quanto prescritto nell'alimentazione che dovete seguire e... eccoli!

Dopo mesi che li cerchi ovunque, sullo scaffale ci sono loro. Sì proprio quei biscotti che pubblicizzano tanto, fino a ieri introvabili. Oggi sono lì e sono anche in offerta.

Torni a casa e mentre sistemi la spesa rientra tuo marito che ti dice "stasera ho prenotato per noi due in quel ristorante di cui ti parlo da un po'".

E...certo! Me ne parli da un po' e prenoti proprio stasera?

E i figli? E i nipoti? Non li senti per settimane, ma appena inizi la dieta loro hanno voglia della tua pasta al ragù.

Per non parlare dei colleghi di lavoro... tu sei a dieta e loro arrivano con quei vassoi pieni di cannoli che ha portato lo zio dalla Sicilia e che devi assolutamente provare!

Non vi propongo una dieta ma semplicemente qualche ricetta che mi ha aiutato a resistere.

Ma non oggi, oggi no. La dieta la iniziamo domani. **Mi è rimasta voglia di biscotti!**

Vi propongo questi al cioccolato e vi assicuro che il profumo che si sprigionerà dalle vostre cucine renderà tutti di buon umore.

Il cacao è un cibo considerato benefico per il suo elevato contenuto di magnesio essenziale per il nostro benessere fisico ma anche per l'equilibrio del nostro sistema nervoso. **Contiene vitamine del gruppo B e serotonina, sostanza della felicità e del relax.**

Si dice che consumare 20 grammi di cioccolato extra fondente al giorno può aiutare a dimagrire più velocemente grazie al mix che contiene di caffeina teobromina e catechine considerati brucia grassi e stimolanti del metabolismo.

Forse non abbinati al burro e allo zucchero però...

INGREDIENTI

150 g di cioccolato fondente extra

150 g di burro morbido a pezzi

120g di zucchero di canna

50 g di zucchero a velo

30 g di cacao amaro in polvere

150g di farina

1/2 cucchiaino di bicarbonato

1/2 cucchiaino di sale maldon

Tritare grossolanamente il cioccolato in un mixer dopo di che aggiungere tutti gli altri ingredienti e impastare. Formare un cilindro avvolgerlo nella pellicola e metterlo a riposare in frigorifero per almeno un'ora.

Trascorso il tempo di riposo tagliare dei dischi di circa un centimetro di altezza, cospargerli con qualche scagliata di sale e infornare a 160 gradi per 15 minuti. Sfornare e lasciare raffreddare sulla teglia.



This entry was posted on Friday, May 14th, 2021 at 4:48 pm and is filed under [Legnano](#), [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.