

## Qualche astuzia per cibi più leggeri

Per condire le insalate, dimezzate la dose di olio e raddoppiate quella di succo di limone, che, tra l'altro, essendo ricco di vitamina C migliora l'assorbimento del ferro contenuto negli alimenti.



Per il soffritto di verdure, in alternativa a burro e olio utilizzate un po' di brodo vegetale.

Per la frittura, utilizzate sempre abbondanti quantità di olio e pezzature medio piccole di alimenti. Inoltre, per rendere più "light" la frittura, ma anche la cottura al forno e in padella, si può ricorrere ad un trucco:

le nebulizzazioni di olio in acqua, che permettono di utilizzare meno di un grammo d'olio (solo 9 calorie); basta prendere un'oliera a spray e riempirla con sette parti di acqua ed una di olio extravergine di oliva, chiuderla, agitarla un poco e conservarla in frigo; all'occorrenza, spruzzate per un paio di volte sul fondo del recipiente di cottura.

Per mantecare il risotto, potete usare un cucchiaino di panna al posto del burro.

Lo yogurt bianco può sostituire in tutto o in parte la quantità di panna o di burro richiesta in alcune ricette, sia per quanto riguarda la preparazione di risotti che per quanto concerne quella di alcune salse e, in pasticceria, dei dolci (in quest'ultimo caso, se utilizzato nella versione alla frutta, può conferirgli anche un gusto gradevolmente originale). Lo yogurt ha la proprietà di far risaltare i sapori smorzando quelli troppo decisi; l'unica cosa da tenere presente è che con la cottura si perdono completamente i fermenti lattici in esso contenuti. Deve essere preferibilmente incorporato ad altri alimenti tiepidi e, in caso di cottura, quest'ultima deve essere effettuata in tempi brevi e a bassa temperatura.

Infine, un consiglio sempre valido:

utilizzate erbe aromatiche e spezie al posto del sale per insaporire i cibi.

