

DONNAMODERNA.COM

POSSO AIUTARTI?



SENZA GLUTINE

LA TORTA DI CAROTE

di Nina Gigante

È una delle torte più cercate in rete: la Carrot Cake senza farina. Ricca di verdure com'è, golosa ma sana, sembra l'alternativa perfetta se hai voglia di una coccola a merenda ma non puoi o non vuoi mangiare glutine. Ce ne sono moltissime versioni, ma quasi sempre mi è capitato che fosse cruda all'interno. Sfolgiando *Dolce, Cracco e fantasia: I dolci di casa con il tocco dello chef* (Vallardi), il primo libro di pasticceria di Carlo Cracco e del suo braccio destro e pastry chef Marco Pedron, ho avuto l'illuminazione: «Per tutte le torte di verdura e frutta, come quella di carote o di zucca devi sempre tostare in forno i vegetali prima di metterli nell'impasto» spiega Pedron. «Un trucco d'obbligo poi nelle torte senza farina, in cui il frumento è sostituito con sfarinati di mandorle o nocciole: la farina di frutta secca è naturalmente più ricca di acqua e, se si calcola l'umidità delle carote, l'insuccesso è assicurato».

La ricetta che ti consiglio per prepararla è questa: **grattugia** 500 g di carote e tostate per 10 minuti in forno preriscaldato a 170 °C. Nel frattempo in una ciotola **mescola** 380 g di zucchero di canna con 100 g di miele, 4 g di sale, la scorza di limone, 1/2 bacca di vaniglia, 180 ml di olio e 300 g di uova. Mescolando **unisci** 250 g di farina di mandorle e 200 g di farina di nocciole, 35 g di fecola di patate e 4 g di lievito per dolci, infine, le carote riportate a temperatura ambiente. **Versa l'impasto** in uno stampo per torte di 24 cm di diametro imburato e infarinato e cuoci a 170 °C per 40 minuti. **Lascia raffreddare completamente prima di sfornare e servire.**

©RIPRODUZIONE RISERVATA

NOVITÀ IN FARMACIA

PIÙ SANA E PIÙ BELLA CON LA VITAMINA C

La vitamina C è fondamentale per la salute ma anche per la bellezza perché stimola le difese immunitarie, protegge le cellule dallo stress ossidativo e contribuisce alla formazione del collagene. La particolarità di Lipidic Vitawin C (Guna, 19,90 euro) è quella di contenere oltre alla preziosa vitamina, i fosfolipidi, capaci di aiutarne la penetrazione nella membrana cellulare.



L'INTEGRATORE A FIOR DI PELLE PER MANI E UNGHIE



I prodotti della linea On-cos sono formulati per chi ha problemi come la psoriasi o causati da tumori. La Crema mani, piedi e unghie restitutiva (QD Italia, 19 euro) ha una potente azione lenitiva, idratante e rigenerante grazie a un mix di sostanze come burro di karité, olio di mandorle, cheratina vegetale. E, in più,

contiene la lattoferrina, una glicoproteina dagli effetti antimicrobici e antifungini.

IL NOSTRO MESE DELLA PREVENZIONE

IL DIABETE



Per tutto il mese di gennaio il team di endocrinologia e malattie metaboliche dell'ASL di Pescara, diretto dal professor Agostino Consoli, risponde il lunedì dalle 11 alle 13 e il giovedì dalle 16 alle 18 allo 0871541307. Oppure puoi inviare una mail all'indirizzo gloria.formoso@ausl.pe.it

a cura di Annaleni Pozzoli