

# Shake it!

Idee freschissime  
a base di latte



swiss  
milk

Svizzera. Naturalmente.



swissmilk

# Latte

## Sano e naturale

Non importa se dolce o piccante: un frullato leggero e spumoso è sempre un gran piacere! In queste pagine abbiamo riunito qualche ricetta a base dei migliori ingredienti, ossia latte e latticini: versatili, sani e ricchi di preziose sostanze nutritive.

Salute!  
Swissmilk

Sigla editoriale

Editore: Produttori Svizzeri di Latte PSL, Swissmilk, Berna

Ricette e immagini: Swissmilk, Berna

Grafica e stampa: Merkur Druck AG, Langenthal

Traduzione: Trait d'Union, Berna

140015I

© Swissmilk 2011



## Frullato di rabarbaro alla vaniglia

per 2 persone

2 bicchieri da 3 dl

- 200 g di rabarbaro, tagliato a dadini
- ½ stecca di vaniglia, incisa per il lungo
- 2 dl di latte
- 180 g di yogurt nature
- 2–3 C di zucchero (a piacimento)
- sciroppo di lamponi (a piacimento)

**1** Preparare una composta con il rabarbaro, la vaniglia e lo zucchero, cuocendoli a fuoco lento. Lasciarla raffreddare.

**2** Passare al frullatore la composta di rabarbaro con il latte e lo yogurt, per ottenere una bevanda leggera e spumosa.

**3** A piacimento, aggiungere sciroppo di lamponi. Versare nei bicchieri.

### Il latte dà forza

Il latte contiene molto calcio, di cui lo scheletro ha bisogno per diventare e restare forte. Per la salute delle ossa sono importanti anche altri componenti del latte, quali l'abbondante vitamina D e le preziose proteine.



## Frullato di ciliegie

Per 2 persone

2 bicchieri da 3 dl

- 100 g di ciliegie rosse o nere
- 75 g di quark
- 3 dl di latte
- 2 C di zucchero grezzo (a piacimento)
- ½ c.no di acqua di rose (a piacimento)

- 1** Snocciolare le ciliegie, conservando il succo che fuoriesce.
- 2** Passare al frullatore le ciliegie con il loro succo, il quark e il latte.
- 3** A piacimento, aggiungere zucchero e acqua di rose. Mescolare bene. Versare nei bicchieri.

### Prodotti autenticamente svizzeri

Al momento degli acquisti, vale la pena tener d'occhio il marchio SUISSE GARANTIE, che contraddistingue prodotti indigeni, lavorati nel rispetto della natura e senza tecnologia genetica.

[www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)





## Frullato di cetriolo al limone

per 2 persone

2 bicchieri da 3 dl

- 150 g di blanc battu
- 2 dl di latte
- 200 g di cetriolo, event. sbucciato, senza semi, tagliato a dadini
- ½ limone (scorza grattugiata e qualche goccia di succo)
- 2–3 C di miele

Passare al frullatore tutti gli ingredienti, per ottenere una bevanda leggera e spumosa. Versare nei bicchieri.

**Variante:** invece del blanc battu si può utilizzare yogurt nature.

### Il latte aiuta a restare in forma

Il latte è un programma benessere e fitness alla portata di tutti. Ricco di sostanze nutritive e soprattutto di preziose proteine, aiuta ad essere produttivi, efficienti e resistenti.



## Frullato di mandorle al peperoncino

per 2 persone

2 bicchieri da 3 dl

- 5 dl di latte
- 4 C di crema di mandorle
- 1 piccolo peperoncino rosso, senza semi, tagliato a pezzettini (a piacimento)
- 2-3 C di zucchero (a piacimento)
- qualche goccia di succo di limone

Passare al frullatore tutti gli ingredienti, per ottenere una bevanda leggera e spumosa. Versare nei bicchieri.

**Variante:** sostituire lo zucchero con un po' di sale.

La crema di mandorle si può trovare nei negozi di prodotti dietetici naturali.

### Nutrirsi in modo sano e equilibrato

Per un'alimentazione piacevole e variata, tanti consigli su

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch).



## Frullato di cioccolato alla menta piperita

per 2 persone

2 bicchieri da 3 dl

- 4 dl di latte
- 2–3 di cioccolato in polvere (a piacimento)
- 6–8 foglioline di menta piperita, sminuzzate
- 2 palline di gelato al cioccolato o alla vaniglia

Passare al frullatore tutti gli ingredienti, per ottenere una bevanda leggera e spumosa. Versare nei bicchieri.

### Il latte aiuta a pensare

Il latte fornisce tutte le sostanze nutritive necessarie al cervello per funzionare bene: lattosio per un tasso glicemico costante, calcio per nervi saldi, proteine per affrontare le situazioni di stress, lipidi particolarmente digeribili e vitamina B2 per una buona concentrazione.



## Frullato di caffè al cardamomo

per 2 persone

2 bicchieri da 3 dl

- 5 dl di latte
- 2 C di panna da caffè (a piacimento)
- 3 c.ni di caffè solubile
- 1 pizzico di cardamomo in polvere
- 3–4 C di zucchero grezzo (a piacimento)

Passare al frullatore tutti gli ingredienti, per ottenere una bevanda leggera e spumosa. Versare nei bicchieri.

### Per chi ha fretta

I frullati a base di latte si preparano in un battialeno e sono perfetti per le giornate indaffarate.



## Frullato di carote alla vaniglia

per 2 persone

2 bicchieri da 3 dl

- 4 dl di latte
- 100 g di carote, passate alla grattugia Bircher
- 2 palline di gelato alla vaniglia
- 1–2 c.ni di amaretto (a piacimento)
- 2–3 C di zucchero (a piacimento)

Passare al frullatore tutti gli ingredienti, per ottenere una bevanda leggera e spumosa. Versare nei bicchieri.

**Variante:** sostituire l'amaretto con 2–3 gocce di concentrato di mandorle amare.

### Il latte aiuta a mantenere la linea

Con il latte si dimagrisce più facilmente e si mantiene meglio il peso forma. Le sue proteine saziano bene; il calcio aiuta a bruciare i lipidi e inibisce la formazione di grassi nel corpo; la vitamina D influisce positivamente sul metabolismo dei lipidi.

# Latte

## Sano, naturale, indispensabile

Non c'è due senza tre, e questo vale anche per il latte e i latticini. Grazie alla loro elevata densità nutritiva aiutano a fare il pieno di forze. Sono soprattutto le migliori e più naturali fonti di calcio che esistono. Poiché il calcio è l'elemento costitutivo più importante delle ossa, i bambini bevono latte per aiutare la loro massa ossea a svilupparsi e poter approfittare, più tardi, delle riserve che si sono così costituiti. Gli adulti bevono latte per fare in modo che le loro ossa restino forti e solide.

Per bere ogni giorno una quantità di latte sufficiente, i frullati sono solo una delle innumerevoli varianti possibili.



### Latte 3 volte al giorno

La formula magica è semplice: latte e latticini tre volte al giorno. Ossia: 2 dl di latte, 180 g di yogurt e 40 g di formaggio.

# Altre ricette?

## Online, in qualsiasi momento

Swissmilk gestisce la più grande banca dati di ricette illustrate della Svizzera. Non solo vi si trovano frullati e bevande a base di latte, ma più di 5000 altre ricette gratuite per qualsiasi occasione. Vale la pena dare un'occhiata!

[www.swissmilk.ch/ricette](http://www.swissmilk.ch/ricette)



Produttori Svizzeri di Latte PSL  
Swissmilk  
Public Relations  
Weststrasse 10  
casella postale  
3000 Berna 6

telefono 031 359 57 28  
fax 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)



Tutto su latte e latticini:  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)