

FOOD&FIT

# CARROT CAKE

## INGREDIENTI:

- 200 G DI CAROTE GRATTUGIATE
- 100 G DI ZUCCHERO DI CANNA
- 1 CUCCHIAINO DI MIELE
- 2 UOVA
- 175 G DI FARINA
- 1 CUCCHIAINO DI LIEVITO PER DOLCI
- 1 CUCCHIAINO DI BICARBONATO
- 1 CUCCHIAINO DI CANNELLA
- 1/2 CUCCHIAINO DI NOCE MOSCATA
- 1 TAZZINA E 1/2 DI OLIO
- 125 G DI FORMAGGIO FRESCO
- ZUCCHERO A VELO
- SALE

Mescolare la farina, il lievito, il bicarbonato, la cannella, la noce moscata e il sale. A parte lavorare lo zucchero, il miele e le uova: continuando a sbattere, aggiungere l'olio a filo finché il composto non è ben amalgamato. Incorporare le carote e la miscela di farina e polveri. Versare in una teglia rettangolare (24 x 17 cm) rivestita di carta forno e infornare a 180° per 35/40 minuti circa. Far raffreddare prima di stendere la glassa, preparata semplicemente frullando il formaggio con lo zucchero a velo.

*Poco caloriche (40 kcal per 100 g) e quasi senza grassi, le carote sono ricche di sostanze utili all'organismo come fibra, alfa e beta-carotene. Utili per il riequilibrio intestinale, sono rimineralizzanti e rigeneranti per tutto il corpo. Il beta-carotene è una fonte importante di vitamina A, è utile per la crescita e la riparazione dei tessuti e aiuta a mantenere la pelle morbida e più sana. L'alfa-carotene pare essere invece un forte antiossidante, in grado di contrastare i radicali liberi.*



La ricetta è del blog:  
[lalberodellacarambola.blogspot.com](http://lalberodellacarambola.blogspot.com)

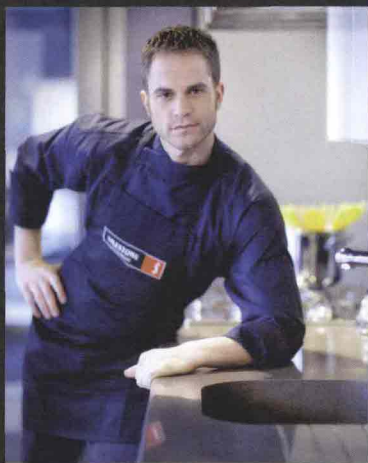
Foto: Sonia Sassi

**FORMAGGIO O ALBERELLO?**

Un'idea in più per le cene di Natale con gli amici della palestra e per stupire gli ospiti anche con la mise en place? Per arricchire gli aperitivi e rendere ancora più gustosi e sfiziosi gli antipasti basterà tagliare piccoli triangoli di formaggio Leerdammer Il Fondente ([leerdammer.it](http://leerdammer.it)) e disporli a forma di albero di Natale, da affiancare a colorate mostarde o marmellate di stagione. Leerdammer Il Fondente è una ricetta tutta nuova, nata dall'aggiunta di crema di latte, che conferisce un gusto piacevolmente pieno e avvolgente che si scioglie in bocca. È in vendita in confezione salva freschezza da 250 g a € 3,29.



www.ecostampa.it



**PERCHÉ È BUONA!**

Il Gruppo Sanpellegrino ha avviato un interessante progetto realizzato con l'obiettivo di diffondere una vera e propria "cultura del gusto" e invitare tutti gli italiani a scoprire le proprietà di ogni acqua minerale per scegliere quella che meglio si adatta al proprio palato e alla propria personalità. Si tratta di "Perché è Buona", che ha visto il coinvolgimento di quattro testimonial del gusto italiano (tra cui Daniele Bossari, lo chef Simone Rugiati (nella foto), la fashion editor Silvia Paoli e il designer Odoardo Fioravanti), che hanno redatto delle etichette d'autore, disponibili sul sito [perchebuona.it](http://perchebuona.it). Sul sito si trova anche un utile vedemecum su come degustare correttamente un'acqua e uno spazio dedicato a conoscere le caratteristiche delle acque minerali.

**FOODSHOPPING**



Uno degli ultimi sfizi nati nella **Bottega di Olivia & Marino**?

Le Spianatine al forno, con tutta la dolcezza dei pomodorini Scarpariello.

€ 1,89 [oliviaemarino.it](http://oliviaemarino.it)



Tagliatelle larghe della linea Emiliane **Barilla**, più ampie rispetto alle tradizionali, sono fatte con semola di grano duro e uova di categoria A.

€ 2,23 [it.barilla.com](http://it.barilla.com)



Il Budino al Cioccolato della linea "Gustati la vita" di **San Martino** è senza zucchero e veloce da preparare. Perfetto dessert light post-palestra!

€ 1,57 [cleca.com](http://cleca.com)



I contenitori Press & Fresh **Spontex** hanno una valvola per il sottovuoto per conservare meglio i cibi. La versione "kit pranzo" contiene due posate.

€4,49 [spontex.it](http://spontex.it)

## LO STORE PER I GOURMET

C'è qualcosa di nuovo e di stuzzicante nella centralissima Galleria del Corso a Milano: Eat's Store ([eatstore.it](http://eatstore.it)). Dalla prima colazione all'Excelsior Cafè alla spesa nel Food Store, dalla pausa pranzo o cena al Bistrò fino allo spuntino veloce dopo l'ultimo spettacolo, l'Eat's Store rappresenta il luogo ideale per sperimentare il meglio della tradizione enogastronomica. Gli spazi del concept milanese si propongono come riferimento per una "food-shopping-experience" caratterizzata da un'ampia scelta di prodotti e specialità enogastronomiche di alta gamma, eccellenze alimentari e squisitezze da gourmet (con tante idee sfiziose per i regali di Natale...).



## FOODSHOPPING



Goloso e di qualità il Panettone con gocce di cioccolato **Caffarel**, a lievitazione naturale, specialità della Casa. €19,30 [caffarel.com](http://caffarel.com)



La famosa tavoletta **Milka** da 100g al latte, si rinnova per il Natale e si traveste da calendario dell'avvento con un simpatico astuccio in cartone. €1,39 [milka.it](http://milka.it)



Impedibile la sfera Happy XMas di **Motta**, una palla di Natale che contiene dolci sorprese di cioccolato, da regalare e appendere all'albero. €3,90 [mottamilano.it](http://mottamilano.it)



Perlage vivace, persistente e sottile per il Valdobbiadene Superiore **Bisol** Cru Cartizze DOCG 2010 Spumante Dry. Per i brindisi delle feste... €24,50 [bisol.it](http://bisol.it)



Monte Bianco You&Me di casa **Bauli** è uno "strappo alla regola" golosissimo, con invitanti marrons glacés su cioccolato bianco e ripieno alle castagne. €2,60 [bauli.it](http://bauli.it)



Dolce novità i Mieli ItalianiBio Cremosi con lavorazione a freddo **Rigoni Di Asiago**. Carino il box regalo in legno con 6 prodotti assortiti. €39 [rigonidiasiago.com](http://rigonidiasiago.com)



Il Panettone firmato **Lazzaroni** è realizzato con materie prime di qualità e preparato secondo la ricetta tradizionale (e incartato a mano!). €16 [lazzaroni-ita.com](http://lazzaroni-ita.com)



La Boule Duca di **Salaparuta** è un secchiello studiato per uno dei vini bianchi siciliani più amati, Colomba Platino. Ideale per le tavole delle Feste! €25 [duca.it](http://duca.it)