

Dolce al mascarpone

- 250 gr di mascarpone
- 2 cucchiaini di miele
- noci

In una bacinella mescoliamo per bene mascarpone e miele, disponiamolo in ciotoline e guarniamo con alcune noci intere e alcune sbriciolate. Teniamo in frigorifero e serviamo solo al momento.

È un dolce sostanzioso e consiglio di servirlo in piccole porzioni.

Bello da vedere e buono da mangiare.



Cos'è il mascarpone?

Il mascarpone è un formaggio fresco e cremoso di origine italiana, tipico delle regioni del Nord. Viene prodotto dal latte intero di vacca, che viene coagulato tramite l'aggiunta di acido citrico o acido tartarico. La sua consistenza è morbida e cremosa, simile alla panna montata, e ha un sapore dolce e delicato.

È un ingrediente molto versatile in cucina e viene spesso utilizzato per preparare numerose ricette, sia dolci che salate. Tra queste, il famoso dessert tiramisù, i cannoli siciliani, i risotti e le salse per la pasta. Inoltre, nella cucina lombarda è un

ingrediente fondamentale della polenta taragna, un piatto a base di farina di mais e formaggi.

Dal punto di vista nutrizionale, il mascarpone è ricco di grassi e calorie, quindi deve essere consumato con moderazione. Tuttavia, è anche una fonte di calcio e proteine, importanti per la salute delle ossa e dei muscoli. Inoltre, il mascarpone è privo di lattosio, il che lo rende un'ottima scelta per le persone intolleranti al lattosio o per chi segue una dieta a basso contenuto di lattosio.

