

## POLLO AL LATTE DI COCCO



- Ingredienti per 4 persone
- Tempo occorrente: 50 minuti
- Adatto per quanti sono intolleranti al glutine, al latte e ai latticini

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 cipolle medie
- 250 g di polpa di pomodori
- un pizzico di peperoncino a vostro piacere
- 1 pollo da 1 kg
- sale e pepe nero
- 3 o 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 400 ml di latte di cocco
- 250 ml di acqua.

Sbucciate le 2 cipolle ed affettatele a rondelle sottili.

Tagliate il pollo a quarti e da ogni quarto ricavate due pezzi più o meno uguali, lavateli sotto l'acqua corrente ed asciugateli con un panno pulito o con carta da cucina; condite generosamente i pezzi di pollo con sale e pepe nero su tutti i lati.

Mettete 3 o 4 cucchiaini d'olio in una pentola, aggiungete i mezzi quarti di pollo e fateli rosolare dal lato della pelle, a fuoco medio e per 5-10 minuti circa. Quando saranno dorati da una parte, girateli e fateli dorare anche dall'altra. Aggiungete le cipolle e mescolate.

Lasciate cuocere a fuoco medio-basso per 2 minuti circa. Aggiungete il pomodoro, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, il peperoncino a piacere, 400 ml di latte di cocco e circa 250 ml di acqua.

Fate cuocere il tutto con il coperchio a fuoco lento per 30 minuti circa, rimescolando di tanto in tanto per evitare che si attacchi.

La consistenza della salsa deve essere simile a quella della besciamella. Per portarla alla giusta consistenza, potete utilizzare un cucchiaino di amido di mais (maizena) oppure una patata lessata tagliata a dadini.

## Come utilizzare Koko Dairy Free?

- Koko Dairy Free è una gradevolissima fresca bevanda già pronta.
- Può essere usata in aggiunta a bevande calde come tè o caffè.
- È perfetta a colazione con i cereali e nei passati di legumi o verdure.
- Può sostituire il normale latte vaccino in tutte le ricette sia dolci che salate.



Questo opuscolo è stato realizzato con la collaborazione della dott. Tanya Thomas, dietologa.

#### Referenze:

1. Mensink et al 2003 Am J Clin Nutr. 2003 May; 77(5):1146-55
2. Dayrit (2003) Philippine Journal of Cardiology 31 (3) 97-104

Per ulteriori informazioni:  
La Ducale Alimentare sas  
Via Marsala 2 43015 Noceto (PR) – Italia  
www.arcobalenuoducate.it  
kokodairyfree@arcobalenuoducate.it

[www.kokodairyfree.com](http://www.kokodairyfree.com)



## Informazioni per Dietologi e Professionisti della salute

### Cos'è Koko Dairy Free?

Koko Dairy Free è l'unica bevanda ottenuta dalla spremitura a freddo della noce di cocco. La noce di cocco è un frutto, non una noce, ed è una delle poche fonti naturali di trigliceridi a catena media (grassi MCT). Koko Dairy Free è naturalmente privo sia di colesterolo che di lattosio, con quantità di grassi e di calcio molto simili a quelle di un latte parzialmente scremato.

È gradevole e versatile nell'uso sia come bevanda che in cucina. Può essere un utile sostituto del latte vaccino e, poichè è privo di soia, è consigliabile quando anche la soia deve essere esclusa dalla dieta.



## Quali tipi di grassi sono contenuti in Koko Dairy Free?

I grassi contenuti in Koko Dairy Free sono costituiti al 60% da trigliceridi a catena media (MCT o MCFA), il 75% dei quali è composto da acido laurico. Il latte materno contiene grassi MCT, ma la noce di cocco è una delle pochissime fonti naturali di trigliceridi a catena media nei nostri regimi alimentari. I grassi MCT sono assimilati in modo diverso dal nostro corpo rispetto ai trigliceridi a catena lunga (LCT).

- I grassi MCT sono rapidamente trasformati in combustibile dal nostro organismo. Non richiedono l'attivazione dei sali biliari per la loro assimilazione e trovano valido impiego in quei pazienti che presentano problemi di malassorbimento.
- I grassi MCT di Koko Dairy Free (acido caprilico, acido caprico e acido laurico, naturalmente presenti nel latte materno) sono ritenuti in possesso di qualità antibatteriche, antimicrobiche e antivirali.
- Benchè l'acido laurico aumenti il livello totale di colesterolo nel sangue, il suo effetto è soprattutto sul colesterolo HDL (colesterolo buono), per cui gli oli ricchi di acido laurico diminuiscono il rapporto tra il colesterolo totale e il colesterolo HDL.

## In quali casi può essere utile il consumo di Koko Dairy Free?

- **Intolleranza alle proteine del latte vaccino, al lattosio e alla soia**  
Koko Dairy Free è una gradevole e versatile bevanda alternativa al latte vaccino e si rivela utile per chi deve seguire un regime alimentare privo di latte vaccino per intolleranza alle proteine del latte o al lattosio, specialmente se presenta anche intolleranza alla soia.
- **Galattosemia**  
Poichè è privo di lattosio, Koko Dairy Free costituisce una valida alternativa al latte vaccino per coloro che sono affetti da galattosemia.
- **Diete per chi vuole diminuire l'assunzione di grassi**  
Il contenuto totale di grassi di Koko Dairy Free è simile a quello del latte parzialmente scremato, per cui chiunque voglia ridurre l'apporto di grassi per ragioni di salute, può trovare un valido aiuto in Koko Dairy Free. Studi su persone che consumano abitualmente olio di cocco non evidenziano rischi particolari di malattie coronariche. I trigliceridi a catena media (MCT) non sono metabolizzati come gli altri grassi saturi. Koko Dairy Free è senza colesterolo.
- **Diete dimagranti**  
L'apporto di energia o kilocalorie in Koko Dairy Free è inferiore rispetto al latte scremato o parzialmente scremato, per cui è una valida alternativa al latte per chi è attento alla propria linea.
- **Diete a basso apporto proteico**  
Poichè Koko Dairy Free contiene una scarsa quantità di proteine, può essere utile in regimi alimentari a basso contenuto proteico. 100 ml di Koko Dairy Free contengono l'equivalente di 5 mg di fenilalanina (sindrome PKU).

### Note:

**Bambini - Koko Dairy Free** non è adatto per bambini sotto i 12 mesi di età, poichè, a differenza del latte vaccino, non è completo dal punto di vista nutritivo.

**Allergia alla frutta a guscio** - Non ci sono prove che chi presenta intolleranza alla frutta a guscio debba evitare l'uso di Koko Dairy Free, poichè la noce di cocco è un frutto e non una noce.

**Assunzione di calcio - Koko Dairy Free fornisce la stessa quantità di calcio del latte parzialmente scremato.**  
250 ml di Koko Dairy Free forniscono il 37,5% della quantità giornaliera raccomandata per un adulto.

## Confronto tra il latte parzialmente scremato e Koko Dairy Free Original + Calcio

Valori nutrizionali per 100ml	Koko Dairy Free Original + Calcio	Latte vaccino parzialmente scremato
Valore energetico	106KJ/27kcal	201KJ/47kcal
Proteine	0,2g	3,6g
Carboidrati di cui zuccheri	1,9g 1,6g	4,8g 4,8g
Grassi	2,0g	1,8g
Grassi saturi	1,9g	1,1g
di cui MCT o MCFA (TRIGLICERIDI O ACIDI GRASSI A CATENA MEDIA)	1,2g	
Grassi polinsaturi	0,0mg	tracce
Grassi monoinsaturi	0,1g	0,4g
Calcio	120mg	124mg
Vitamina D2	0,75µg	Tracce
Vitamina B12	0,38µg	0,9µg
Fosforo	73mg	97mg
Sodio	40mg	44mg
Potassio	26mg	161mg

## Koko Dairy Free in cucina

Le seguenti ricette illustrano alcune possibilità di impiego di Koko Dairy Free in piatti sia dolci che salati.

Per altre ricette o ulteriori informazioni, potete consultare il sito:

[www.kokodairyfree.com](http://www.kokodairyfree.com)

### GELATO AL COCCO



#### INGREDIENTI PER 4/6 PERSONE

- 400 ml di latte di cocco
- 130 g di zucchero
- 50 g di farina di cocco
- 1 stecca di vaniglia
- 200 ml di panna vegetale

Mettete il latte di cocco in una pentola con una stecca di vaniglia, portate ad ebollizione, poi spegnete la fiamma.

Aggiungete lo zucchero e la farina di cocco, mescolate e lasciate raffreddare.

Mettete ora il composto in un contenitore piatto e tenetelo in frigorifero a raffreddare per 1 ora.

Aggiungete la panna vegetale e mescolate, poi mettete il composto nella gelatiera impostando a velocità 1 per 15 minuti.

- Ingredienti per 4/6 persone
- Tempo occorrente: 30 minuti
- Adatto per quanti sono intolleranti al glutine, al latte e ai latticini

### VERDURE AL LATTE DI COCCO



#### INGREDIENTI PER 4/6 PERSONE

- 1 cipolla
- 300 g di cavolo verza
- 300 g di spinaci
- 300 g di zucchine
- 100 g di polpa di zucca
- 1 peperone rosso
- 3 dl di latte di cocco
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- sale

Sbucciate la cipolla e tagliatela ad anelli. Pulite e lavate il cavolo, scolatelo e riducetelo a listarelle sottili. Lavate e asciugate bene gli spinaci e spezzettatene le foglie con le mani. Lavate anche le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle. Riducete a dadini molto piccoli la polpa di zucca. Pulite e lavate il peperone, eliminate i semi e i filamenti bianchi interni e dividetelo a falde, quindi a strisciole sottili.

Scaldate l'olio in una padella antiaderente e fatevi soffriggere gli anelli di cipolla; aggiungete la verza, gli spinaci, le zucchine e la zucca. Mescolate bene per far insaporire, regolate di sale e coprite le verdure con il latte di cocco. Cuocete a fuoco medio per circa 20 minuti.

Prelevate le verdure con un cucchiaino forato, distribuirle nei piatti individuali e servitele irrorate con un po' di liquido di cottura. Guarnite con le strisciole di peperone tagliato e servite subito.

- Ingredienti per 4/6 persone
- Tempo occorrente: 40 minuti
- Adatto per quanti sono intolleranti al latte e ai latticini