

### Crema di Mela con grani di mandorle e mirtilli al profumo di arancia

*Chef Paola Naggi, Ristorante Impero*

Gluten free, Dairy free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: **Alto**

Tempo di Preparazione: **15'**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **1 persona**

Tempo di cottura: **10'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

#### Ingredienti (per 1-2 persone)

- 2 Mele
- Grani di mirtilli e mandorle (SI trovano diverse combinazioni in commercio di questo prodotto)
- 1 Arancia
- 5 g di Miele

#### Procedimento

- Sbucciare e tagliare le mele a pezzi, cuocerle al forno per 10 minuti;
- Ridurre le mele in purea con l'aiuto di una forchetta o con il mixer ad immersione;
- Profumarle con l'arancia grattugiata e dolcificare con un cucchiaino di miele;
- Aggiungere i grani di mirtilli e le mandorle, mescolare.

**Effetti avversi delle terapie:** indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, gonfiore addominale, disfagia, fatigue, nausea, gonfiore addominale, stomatite.

**FBO per te:** le mele sono le protagoniste di questo spuntino, utile in caso di perdita di appetito e nausea. La presenza dell'arancia è ulteriormente utile in caso di alterazione del gusto, mentre mirtilli e mandorle aiutano ad incrementare le calorie della ricetta in quelle situazioni di perdita accentuata dell'appetito

