

Macedonia di Yogurt al miele, zenzero fresco e frutta disidratata

Chef Paola Naggi, Ristorante Impero

Gluten free, Veggie

Indice Glicemico: **Alto**

Tempo di Preparazione: **10'**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **1-2 persone**

Tempo di cottura: -

Costo: €

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 1-2 persone)

- 2 Yogurt al naturale
- Zenzero fresco
- 5 g Miele
- Frutta mista disidratata

Procedimento

- In una zuppiera mescolare lo yogurt, il miele, lo zenzero grattugiato e le frutta disidratata;
- Riporre in frigorifero coperto per almeno 30 minuti prima di consumarlo.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, fatigue, nausea, perdita di appetito, gonfiore addominale, secchezza della bocca, Gonfiore sottocutaneo/Edema, disfagia, stomatite.

FBO per te: lo yogurt è un alimento utilizzabile sia a colazione che come spuntino di cui ne esistono infinite varietà. Come sempre vi consigliamo di scegliere quelli senza zuccheri aggiunti e che abbiano nella lista degli ingredienti solo latte e fermenti lattici. Per quanto riguarda la frutta, è sempre meglio aggiungerla, sia fresca che disidratata, come nel caso di questa ricetta. Inoltre vi consigliamo di aggiungere le albicocche secche che risultano essere uno scrigno di micronutrienti come fibra, potassio, ferro e vitamina A. Lo zenzero fresco, inoltre, esercita un potente effetto anti-nausea.

