

# INIZIA LA SCUOLA RICOMINCIAMO DALLA COLAZIONE

## RICETTA

### MUESLI CRANBERRY E PITAYA

Una soluzione ideale per sportivi, anziani e studenti perché nutre senza appesantire, apportando al nostro organismo una combinazione perfetta di minerali e vitamine.

#### *Ingredienti:*

- latte vegetale;
- 1 cucchiaio di cranberry;
- 1 cucchiaio di pitaya;
- 1 cucchiaio di fiocchi di avena;
- 2 cucchiaini di cacao bio;
- 1 cucchiaino di semi di lino;

Il **cranberry** è amico delle vie urinarie e della flora intestinale, la **pitaya** è un frutto disidratato che mette in moto l'intestino. I **fiocchi d'avena** sono ricchi di vitamine del gruppo B, il **cacao bio** un ottimo sostituto del cioccolato e i **semi di lino** fonte di omega 3 e antiossidanti.

#### *Procedimento:*

- 1 Mettete il cacao bio nel latte vegetale a vostro piacimento e, dopo aver mescolato il composto, aggiungete tutti gli altri ingredienti.