



Barrette energetiche di fibre: la ricetta per farle in casa

INGREDIENTI

- Avanzi da Estrattore di succo 400 gr
- Fiocchi d'Avena 80 gr
- Semi di girasole 25 gr
- Sesamo bianco 10 gr
- Riso soffiato 20 gr

PROCEDIMENTO

- 1) In una ciotola mescola assieme tutti gli ingredienti.
- 2) Prendi una piastra dell'essiccatore, poni un foglio antiaderente e componi delle "mattonelle" di fibre e cereali.
- 3) Poni la piastra all'interno dell'essiccatore e imposta la temperatura di 40° C per 24 ore.
- 4) Dopo 12 ore porziona le "mattonelle" di fibre in barrette e completa l'essiccazione per altre 12 ore.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

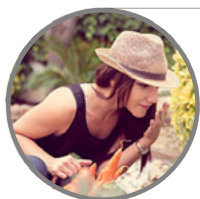
La fibra stimola la crescita di specie batteriche ad azione **probiotica** favorendo l'**equilibrio della microflora intestinale**, contribuiscono a controllare **glicemia, colesterolemia**, e contribuiscono a regolare le **funzioni intestinali**.

Per chi sta intraprendendo una dieta sono molto utili perchè aumentano il **senso di sazietà**, interferiscono con l'assorbimento di zuccheri e Grassi e diminuiscono la risposta insulinica quindi sono ideali a colazione da accompagnare con l'**estratto di succo vivo**.

L'accoppiata fibre /cereali costituisce una **merenda ideale per i bambini** in quanto abbiamo un apporto equilibrato di micronutrienti utili per **ricaricare le energie**.

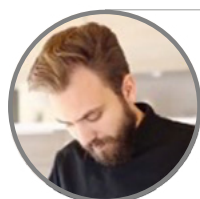


La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri
<https://youtu.be/0KhH1I6oOQc>



Neus Elcacho

Dietista professionista, esperta in comunicazione e relazioni sociali.
Master in Nutrizione depurativa. "Impara a migliorare la tua vita, il tuo stato d'animo, la tua salute e la tua bellezza, attraverso l'alimentazione e lo stile di vita sano..."



Chef Martino Beria

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.