

Oggi prova un dessert di frutta



Finire il pasto con un **dessert** ipercalorico non è mai una buona idea per mantenersi in forma. Lo sapevi che un dolce con la pasta sfoglia apporta 558 kcal, un cannolo alla crema 368 kcal e un cono gelato medio 417 kcal? Quindi a fine pasto conviene un dolce di frutta, ricca di **vitamine**, **sali minerali** e **fibre**, come una **macedonia** di frutta con una pallina di crema, o **pere** al vino, **mele** ripiene di frutta secca, per la gioia del tuo palato e della tua linea!

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.