

# Oggi a merenda prepara un ghiacciolo salutare



Invece del solito ghiacciolo tutto [zucchero](#) e coloranti, perché non provi a prepararlo in casa con pochi ingredienti sfiziosi e salutari? Riempi gli appositi stampini di [frutta](#) fresca frullata, lascia raffreddare in freezer e goditi uno snack fresco, ricco di [vitamine](#), [antiossidanti](#) e [sali minerali](#) per combattere il [caldo](#) e la spossatezza. Se gradisci un tocco di cremosità in più, puoi aggiungere dello [yogurt](#) al composto e apporterai anche tanto calcio e [proteine](#), [merenda](#) ideale per i bambini.

## 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.