



# Lo sciroppo d'acero.

## Cos'è?

Lo sciroppo d'acero è un dolcificante tra i meno calorici e si ottiene bollendo la linfa dell'Acero da zucchero, presente soprattutto in Canada e negli Stati Uniti.

## Proprietà e consigli

Nella sua composizione contiene una buona quota di saccarosio, ma include anche altre vitamine e minerali (ferro, potassio, magnesio e calcio) ed è pressochè privo di grassi. Presenta quindi un elevato potere energetico, oltre che proprietà depurative.

In caso di attività sportiva è possibile preparare una "bevanda energetica" aggiungendo a mezzo litro di acqua un cucchiaino o due di sciroppo d'acero.

### Consigli di utilizzo:

In cucina si può utilizzare come sostituto dello zucchero bianco in diverse ricette, come la **granola**.