



# *L'abbinamento tra frutta fresca e frutta secca.*

Secondo le "Linee Guida per una sana alimentazione" è importante assumere quotidianamente circa 2 porzioni (200 g l'una) di frutta fresca e circa 30 g di frutta secca a guscio.

---

La frutta fresca è ricca di acqua, vitamine, minerali, fibre ma anche di zuccheri. Nella frutta secca invece troviamo grassi insaturi, antiossidanti, proteine e fibre insolubili.

**L'abbinamento dei due alimenti permette la modulazione dell'assorbimento degli zuccheri abbondanti nella frutta fresca, riducendo il picco glicemico e allo stesso tempo aumentando la sensazione di sazietà.**

L'abbinamento di frutta fresca e secca, come avviene ad esempio nel porridge, risulta quindi consigliabile.