



I BISCOTTI

I biscotti sono sempre amati per una colazione dolce e golosa.

Per evitare di consumare sempre tipologie di produzione industriale è possibile prepararli artigianalmente con ricette semplici come quelle dei biscotti al cocco o dei savoiard.

Anche in caso di preparazioni fatte in casa è importante fare attenzione agli ingredienti utilizzati, ecco qualche esempio:

- andrebbe evitata la farina 00, privilegiando farine integrali macinate a pietra
- sono sempre consigliati i dolcificanti naturali, evitando lo zucchero bianco
- al posto di burro o altri grassi possono essere utilizzati olio evo o yogurt
- si possono farcire con frutta secca o frutti rossi a piacere
- se si possiede un estrattore è possibile aggiungere all'impasto lo scarto di frutta a piacere.

Materiale libero per informazioni generali, non costituisce consiglio medico

