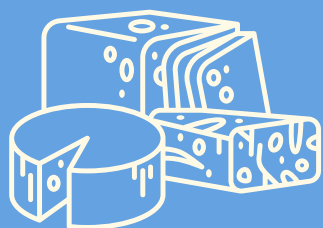


# IL LATTE DI CAPRA



- Più digeribile rispetto al latte vaccino (di mucca)
- Presenta un maggiore contenuto di acidi grassi a catena corta e media
- Ha proteine simili al latte di mucca, con un maggiore contenuto dell'aminoacido taurina
- Sembra avere proprietà antinfiammatorie e un ruolo benefico per l'intestino
- Contiene calcio e fosforo, per la salute delle ossa
- Contiene meno vitamina B12



Il latte di capra viene utilizzato anche per la produzione di formaggi freschi e stagionati, che possono essere utilizzati nella preparazioni di diverse ricette: ad esempio una colazione a base di pane tostato, robiola di capra e noci.