

# *Il muesli*

***Il muesli è una miscela di cereali, frutta secca, frutta disidratata e semi.***

***Presenta un alto contenuto di fibre, importanti per il benessere intestinale. Apporta inoltre vitamine e minerali.***

***Grazie agli acidi grassi "buoni" che contiene, è molto saziante e benefico per la salute.***

***La porzione quotidiana consigliata è di circa 40 g.***

***Si può preparare in casa e viene generalmente abbinato a dello yogurt o a del latte.***