



Buongiorno con questa colazione  
semplice, colorata e nutriente!

## CREMA DI CACHI CON YOGURT E GRANOLA FATTA IN CASA

*1 o 2 cachi biologici maturi  
100 gr di yogurt greco  
30 gr di avena integrale  
Mandorle a fette o chips di cocco  
1 cucchiaino di miele*

### PROCEDIMENTO:

*Iniziamo semplicemente frullando uno o due cachi piccoli maturi (meglio se biologici così potremo frullarne anche la buccia) fino ad ottenere una consistenza cremosa e priva di grumi.*

*Per la granola ho tostato in padella i fiocchi di avena integrale con un cucchiaino di miele sciolto in acqua facendo sobbollire insieme a delle mandorle a fette o chips di cocco; mescoliamo continuamente fino a che non sentiremo un profumo caramellato e la granola non sarà addensata.*

*Per il topping io ho utilizzato dello yogurt greco 2%, senza zuccheri aggiunti, ma un pieno di proteine.*

### LO SAPEVI CHE?!

Il caco è il frutto del momento, ricco di vitamine (vitamina A e C, perfetta per le nostre difese immunitarie in questo periodo dell'anno), minerali (soprattutto potassio) e fibre. Attenzione però all'elevata percentuale di zuccheri semplici di questo frutto, quindi non bisogna abusarne.

La colazione è un pasto fondamentale nell'arco della giornata, dovendo corrispondere a circa il 15-20% delle kcal giornaliere. Secondo il "Documento di consenso sul ruolo della prima colazione" della Nutrition Foundation of Italy, l'abitudine a consumare la prima colazione si associa infatti ad un migliore stato di benessere a tutte le età, avendo diversi ruoli nel mantenimento della salute del corpo e della mente.

Tra i vari, dopo il lungo digiuno notturno, la colazione ha il ruolo di fornire le energie per affrontare non solo la mattinata, ma anche tutta la giornata. Migliora le performance intellettive in generale, la funzione cerebrale e la capacità di memoria e concentrazione attraverso due meccanismi: nell'immediato mantiene il rifornimento di nutrienti essenziali per il sistema nervoso centrale, a lungo termine migliora l'apporto nutritivo totale della dieta, che è a sua volta un determinante importante dell'efficienza cerebrale.

Una colazione equilibrata deve prevedere fonti energetiche di immediata utilizzazione unitamente a fonti a dismissione più lenta, per saziarci a lungo. I principali costituenti di una colazione equilibrata devono essere quindi : - carboidrati semplici e complessi; - fibre; - proteine di alta qualità; - grassi.

Per questa colazione autunnale ho pensato a tutte le componenti, cercando di rispettare la stagionalità (aspetto fondamentale nelle scelte quotidiane). È anche importante la varietà, poiché la colazione deve essere considerata al pari di pranzo e cena, non dovendo essere mai stereotipata o monotona.

Buona giornata e buona colazione a tutti!



A cura di  
Dott.ssa Maria Giulia Schiaffino