

Una colazione ricca di ferro

A tutta energia!

La mattina si parte col piede giusto grazie ad una sana colazione carica di energia e di ferro!



Arricchite di ferro la vostra giornata a partire da questa **semplice colazione** con alcuni dei **cibi più ricchi di ferro**. Questo minerale è oro per il nostro organismo e deve essere assunto attraverso una sana alimentazione perché alle nostre cellule non basta quello ricavato dai globuli rossi "rottamati". La frutta potenzia l'assorbimento di ferro grazie alla presenza della vitamina C.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 5 minuti

Ingredienti (per una porzione)

25 g di cereali integrali
1 cucchiaio di albicocche secche
1/2 (mezza) pesca tagliata a pezzi
125 g di yogurt naturale magro
4-5 mandorle sgusciate
1/2 kiwi tagliato a pezzi

Procedimento

Come prima cosa bisogna preparare la "base" dei muesli con cinque cereali: fiocchi d'avena e mais, farro, grano e riso nella variante soffiata. Mettere in una ciotola 25 g dei cereali e aggiungere gli altri ingredienti, quindi le albicocche secche, la pesca, le mandorle e il kiwi. Aggiungere lo yogurt fino a che la ciotola non è colma.