Composta di melone con pane integrale e ricotta alla menta

La bontà e la leggerezza sono tutte da spalmare in questa proposta per una colazione dolce sana e deliziosa.

Se per te la colazione è rigorosamente dolce (anche se non sai cosa ti perdi con la colazione salata!) ma allo stesso tempo ci tieni a seguire una corretta alimentazione, non cedere al connubio "cappuccino e brioche" e punta su una **soluzione fresca, genuina e con ingredienti di stagione**. Eccola qui! Regalati un risveglio gustoso con delle fette di pane integrale su cui spalmare una **composta di melone senza zuccheri aggiunti** da preparare in casa.

Completa la tua colazione con l'**estratto di carote, pesca, rucola e limone** che trovi in fondo alla pagina.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 40 min. di cottura

Ingredienti
(per 1 persona)

2 fette di pane integrale
80 g di ricotta Despar Vital
4 foglie di menta fresca

Per la composta:
un quarto di melone
1 cucchiaio di succo di limone Passo dopo Passo Despar
1 cm di zenzero sbucciato e grattugiato
la punta di un cucchiaino di cannella in polvere Despar
1 cucchiaio di mandorle a lamelle
mezzo bicchiere di acqua naturale

Procedimento
1. Sbuccia il melone, privalo dei semi, taglialo a dadini e mettilo in una padella antiaderente. Aggiungi mezzo bicchiere di acqua e tutti gli altri ingredienti.
2. Lascia cuocere a fuoco bassissimo per 40 minuti. Al termine lascia raffreddare e riponi la composta in un contenitore chiuso in frigo (si conserva per 3 giorni).
3. Trita le foglie di menta e amalgamale alla ricotta. Spalma il composto sulle fette di pane leggermente tostate e accompagna con la composta di melone.

Accompagna questa ricetta con:
Estratto di carote, pesca, rucola e limone

Ingredienti
(per 1 bicchiere)

2 carote Passo dopo Passo Despar
1 pesca
mezza manciata di rucola Era Ora Despar
mezzo limone sbucciato Passo dopo Passo Despar

Procedimento
Lava e monda verdura e frutta. Inserisci gli ingredienti nell'estrattore partendo dalla rucola e gli altri a seguire.