

Vellutata di frutti rossi con ricotta e cannella

Ricetta di FBO

Gluten free, Veggie

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: 30'

Difficoltà: **Media**

Dosi: **4 persone**

Tempo di cottura:

Costo: €

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 4 persone)

- 150 gr di lamponi
- 40 gr di ribes
- 40 gr di mirtilli
- menta fresca q.b.

Per la ricotta

- 200 gr di ricotta di mucca
- 50 gr di zucchero a velo
- Gocce di cioccolato q.b.
- Cannella q.b.

Preparazione

- Frullare i frutti rossi con la menta, lasciando da parte una porzione di mirtilli.
- Amalgamare la ricotta con lo zucchero, la cannella e le gocce di cioccolato. Riporre in frigo per 20 minuti.
- Disporre sulla base del piatto la zuppa rossa, i mirtilli e accompagnare con una quenelle o una pallina di ricotta al centro con menta fresca.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di perdita di appetito, nausea, stipsi fisiologica e non meccanica.

FBO per te: I frutti rossi sono ricchi di polifenoli ed antocianine. I lamponi aiutano a proteggere il cuore ed il sistema circolatorio, rinvigorendo e migliorando la circolazione. I frutti di bosco inoltre rappresentano una fonte di ellagitannini, amici dello stomaco, e grazie alle loro fibre prebiotiche migliorano la composizione della flora batterica intestinale. Alcune ricerche inoltre hanno evidenziato che i mirtilli contribuiscono a ridurre la pressione sanguigna ed il colesterolo LDL.

