



BOUNTY AL COCCO

a cura della dottoressa dottoressa Laura Carabelli, dietologa di Humanitas Mater Domini

Ingredienti

- 150 gr di Yogurt Greco
- 160 gr di fiocchi di cocco gratugiato
- 200 gr di cioccolato fondente al 70% con latte di cocco

Preparazione

Miscelate lo yogurt greco con i fiocchi di cocco gratugiato.

Formate delle palline, posizionatele su un piatto e mettetele per 15 minuti in freezer.

Sciogliete il cioccolato fondente con un cucchiaino di latte di cocco.

Togliete dal freezer i dolcetti di cocco, copriteli con il cioccolato fuso e riponeteli in frigorifero.

Ogni ingrediente è importante: il commento della specialista

I dolcetti di cocco sono uno spuntino fresco, gustoso e nutriente.

Lo **yogurt greco** è un'ottima fonte di proteine (ad alto valore biologico in quanto fonte di tutti gli aminoacidi essenziali necessari per la sintesi proteica), oltre ad essere fonte di calcio, fosforo e vitamine del gruppo B ed A.

Il **frutto del cocco** è molto energetico e nutriente, ottima fonte di fibre, è ricco di minerali come manganese, selenio, magnesio, ferro e rame e vitamine (C ed E).

Il **cocco** è ricco di grassi saturi, trigliceridi a catena media, che vengono metabolizzati velocemente. Tra i grassi è presente l'acido laurico, sostanza che ha numerosi benefici positivi su sistema immunitario grazie all'effetto antimicrobico.

Per completare il **cioccolato fondente**, fonte di magnesio, ferro, ma anche antiossidanti (come le Catechine e i Polifenoli) e sostanze stimolanti come la Teobromina.

Questi dolcetti sono ottimo spuntino dopo un'attività fisica come nuoto o passeggiate o pedalate estive, favorendo il recupero come fonte di proteine, ma anche Vitamine e Sali Minerali.