



## Vasetto d'orzo al limone e zenzero con cocco e semi di chia

**Una ricetta dal sapore esotico e dal basso impatto glicemico che può essere consumata per colazione o per un brunch**

Il connubio delle note dolci di datteri, [mango](#), fragole e mirtilli che incontrano i toni amaro e piccante delle fave di cacao e zenzero, valorizza il potere antiossidante di questa ricetta.



Vasetto d'orzo al limone e zenzero, cocco e semi di chia (Foto © Tiziana Molti).

Con l'estate la nostra dieta cambia radicalmente; introduciamo alimenti più leggeri e digeribili ma sazianti, non troppo caldi e ricchi di nutrienti. La vita all'aria aperta, poi, come le giornate al mare e le passeggiate in montagna, suggeriscono pasti unici che si possano anche portare in una borsa.

La blogger **Tiziana Molti** ([www.ombelicodivenere.com](http://www.ombelicodivenere.com)) ci propone un **vasetto d'orzo al limone e zenzero con cocco e semi di chia**, una ricetta dal sapore esotico che può essere consumata per colazione o per un brunch.

## Vasetto d'orzo al limone e zenzero con cocco e semi di chia

Questo goloso vasetto dall'impatto glicemico controllato, contiene **semi di chia** che sono fonte di **acidi grassi della serie omega-3** (soprattutto acido alfa-linolenico che contribuisce al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue), potenziando i benefici dei Beta-glucani dell'orzo che riducono i livelli di colesterolo nel sangue.

Il connubio delle note dolci di datteri, **mango**, fragole e mirtilli che incontrano i toni amaro e piccante delle fave di cacao e zenzero, valorizza il potere antiossidante di questa ricetta.

### Data di creazione

26/06/2019

### Autore

redazione