

POSTRES SALUDABLES

Les **postres** per excel·lència són la **fruita** o el **iogurt**. Són la millor opció per arribar a les Quantitats Diàries Recomanades (QDR), tant de vitamines com de minerals.



Existeixen **alternatives** que són **més saludables** que les postres més calòriques.



POSTRES SALUDABLES

RECEPTES

- ***Panacotta* lleugera de pinya** elaborada amb pinya en el seu suc i gelatina.



- **Textures de meló i síndria en copa**, amb sopa de meló i síndria granissada.

- ***Mousse* de xocolata lleugera** amb formatge fresc batut 0% matèria grassa.



- **Maduixes farcides de crema anglesa de soja** amb beguda de soja.

