

7 ricette sane con il cioccolato

Dolci golosi ricchi di principi nutritivi.

Un dolce al cioccolato può essere sano? Assolutamente sì! Queste 7 ricette ve lo dimostrano.



I golosi di tutto il mondo possono tirare un sospiro di sollievo: anche il cioccolato fa bene, o meglio il **cioccolato extra fondente**. Si tratta, infatti, di uno dei [supercibi più ricchi di nutrienti](#) in quanto contiene una notevole quantità di antiossidanti ma è privo di grassi saturi. Per questo si consiglia di consumare un quadratino al giorno di cioccolato extra fondente per un momento quotidiano di golosità. Il cioccolato extra dark dà inoltre il meglio di sé assieme a ingredienti come la frutta, le bevande vegetali e la frutta secca per dei dolci sani e davvero squisiti. Provare per credere!

1. [Crostatine alle pere e cioccolato](#)

Queste semplici crostatine sono una **vera bontà** grazie al perfetto abbinamento, e molto amato in pasticceria, tra pere e cioccolato.

2. [Bicchierini di pera, ricotta e cioccolato](#)

Il connubio tra pere e cioccolato è presente anche in questo dessert al cucchiaio fresco e leggero, ideale quindi per **soddisfare il desiderio di dolce senza appesantire**.

3. [Croccantini al cioccolato e cereali](#)

Pochi minuti e solo due ingredienti bastano per preparare questi golosi croccantini in stile *finger food*. Il **tocco integrale dei fiocchi di cereali**, poi, fa sempre bene.

4. [Farfalle al cocco e cioccolato](#)

Tutta l'energia del cioccolato fondente è presente in questo dolce, perfetto quindi per essere consumato **a colazione o come spuntino** di metà mattina. Oltre agli antiossidanti del cioccolato, questo dolce è arricchito dalle vitamine e dai sali minerali di fragole e mirtilli.

5. [Muffin di riso, miglio e cioccolato](#)

Per aspetto e sapore sembrano dei classici muffin al cioccolato, invece contengono un sano segreto, cioè la **bevanda vegetale di riso**: una valida alternativa al latte.

6. [Crema di nocciole piemontesi e cacao](#)

Per iniziare la giornata all'insegna della golosità, basta **spalmare su una fetta di pane integrale** questa crema di nocciole e cacao fatta in casa a base di ingredienti semplici e genuini.

7. [Merenda al cioccolato e frutti rossi](#)

Bevanda vegetale di riso, frutti rossi, farina integrale e cioccolato extra fondente all'85% sono gli ingredienti chiave che rendono questi fagottini buonissimi e allo stesso tempo **leggeri**.