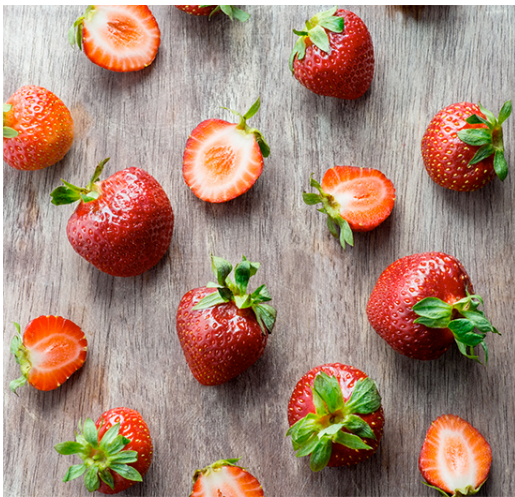


5 ricette con le fragole

Sanissime e dolcissime!

Lode alla dolcezza! Con le ricette del nostro blog in cui troviamo le regine della primavera: le fragole.



Capita che in aprile il tempo faccia un po' di capricci tanto che a volte non sembra quasi che sia primavera. Per fortuna, però, ci sono sempre le **fragole** a ricordarcelo. Con il loro bel colore rosso intenso e il loro sapore dolce ci fanno compagnia nei mesi primaverili regalandoci un vero e proprio tesoro di principi nutritivi. Se, infatti, in inverno, sono gli agrumi a darci la giusta dose di **vitamina C**, in primavera ci pensano le fragole che, in questo modo, contribuiscono a irrobustire le difese immunitarie messe a dura prova proprio dai continui sbalzi di temperatura tipici di questa stagione. Le fragole, poi, sono **antiossidanti**, **depurative** e sono un valido aiuto **contro la cellulite**. Potete consumarle fresche, magari con un po' di succo di limone, oppure potete impiegarle per preparare dei buonissimi dolci. Prendere spunto dalle nostre ricette!

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

Le fragole sono il giusto tocco finale per questo dolce molto goloso e allo stesso tempo più leggero perché **senza burro**. È una ricetta perfetta per la colazione, per iniziare la giornata con tanta energia.

2. [Cheesecake alle fragole e cereali soffiati](#)

La nostra **versione light della cheesecake** non perde nulla in fatto di golosità rispetto alla ricetta originale. Fragole, cioccolato extrafondente, bevanda di riso, cereali integrali e zucchero di canna grezzo sono combinati insieme in modo perfetto per offrirvi una cheesecake sana e irresistibile.

3. [Torta di mandorle, cacao e cannella con fragole fresche](#)

Una ricetta da preparare in pochi minuti e dal risultato garantito, non solo perché si propone l'abbinamento vincente tra fragole e cioccolato ma anche per merito dell'uso della **cannella** che conferisce alla torta un avvolgente retrogusto speziato.

4. [Confettura di fragole e petali di rosa](#)

Se la combinazione tra fragole e cioccolato è ormai un classico, lo stesso non si può dire dell'accoppiata dolce e molto originale tra le fragole e la rosa. Il risultato? Una confettura delicata e con **poco zucchero**.

5. [Frappé con gelato alla vaniglia](#)

Infine, se volete proiettarvi nel vivo della bella stagione potete usare le fragole o, meglio, le fragoline di bosco, per preparare in un attimo un cremoso frappé per uno spuntino semplice e goloso da arricchire con le **mandorle a lamelle**.