

Crema Budwig dolce e salata: come prepararla per una dieta sana

Autore:

Data: 10 Maggio 2017



La **crema Budwig dolce e salata** è una base ottima per ogni dieta, specie per quella vegana e fruttariana. Ecco come prepararla.

Ricetta

1. In un mixer macinate i semi, la frutta secca e i cereali in chicchi
2. A questa preparazione unite gli altri ingredienti

Per la ricetta dolce:

Aggiungete la banana, fragole e yogurt e servire con le bacche di goji.

Per la ricetta salata:

Unite il sedano, la cipolla, i pomodori e il tofu.

Benefici e utilizzi della crema Budwig

Ricca di sali minerali, vitamine, omega 3 e carboidrati a lento rilascio, questa crema è perfetta per prevenire e curare i cali di zucchero e gli attacchi di fame.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/ricette/crema-budwig-dolce-e-salata-come-prepararla-per-una-dieta-sana/>

Generato il 19/04/2025