

Ciao

devi sapere che questa ricetta nasce da una di quelle situazioni che conosco bene: stai facendo la spesa, passi davanti allo scaffale delle barrette “fit”, “naturali”, “senza zuccheri aggiunti”, e ti viene voglia di provarne una. Poi leggi l’etichetta e scopri che contengono spesso come primo ingrediente lo sciroppo di glucosio, assieme a oli raffinati, conservanti, aromi artificiali e tanto altro ancora.

E allora ti chiedi: ma è davvero così difficile trovare qualcosa di semplice, genuino e buono?

Così ho deciso di farle da me.

Eccole!

Tre ingredienti veri, zero zuccheri aggiunti, nessun additivo.

Sono nate così le **barrette alla banana con semi di sesamo e chia**: sane, croccanti e nutrienti, pronte in pochi minuti e perfette per una pausa che sostiene e non appesantisce.

La **banana** è la base dolce e naturale, ricca di potassio e fibre, aiuta a mantenere stabile la glicemia e dona una consistenza morbida all’impasto.

I **semi di chia** aggiungono omega 3 dall’azione antinfiammatoria e una quota proteica leggera che prolunga il senso di sazietà.

Il **sesamo**, con la sua energia calda e tonificante, è una fonte preziosa di calcio, ferro e acidi grassi buoni, ottimo per la pelle, le ossa e l’equilibrio ormonale.

Dal punto di vista energetico, è una combinazione che lavora in profondità: la banana e il sesamo nutrono la “Terra”, ovvero il centro digestivo e metabolico, mentre la chia apporta un tocco yin, idratante e riequilibrante. È una ricetta che dà radicamento ed energia allo stesso tempo.

Ecco la ricetta:



Barrette di banana, sesamo e chia

Ingredienti:

2 banane mature
250 g di semi di sesamo
50 g di semi di chia

Procedimento:

Schiaccia bene le banane con una forchetta, oppure frullale fino a ottenere una crema morbida. Aggiungi i semi di sesamo e i semi di chia, mescolando con un cucchiaino fino a ottenere un composto denso e uniforme.

Stendilo su una teglia rivestita di carta forno, aiutandoti con un mattarello per creare uno strato sottile e regolare.

Inforna a **180 °C per 20-25 minuti**, finché la superficie diventa dorata e compatta. Lasciale raffreddare e poi tagliale in rettangoli.

Si conservano per 4-5 giorni in frigorifero, oppure puoi congelarle e averle sempre pronte per una merenda o uno snack spezza fame, anche fuori casa.

Ti invito a provarle: sono la dimostrazione concreta che preparare in casa qualcosa di semplice, con ingredienti reali e riconoscibili, può essere non solo più sano ma anche immensamente più gratificante.

C'è una soddisfazione unica nel sapere cosa metti nel tuo piatto, nel riconoscere ogni sapore e nel sentire che ciò che mangi fa bene alla tua salute.

Un piccolo gesto, che racconta un modo diverso di prendersi cura di sé, partendo proprio dalla cucina.

A presto,
Dott.ssa Elisa Galtineri



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)