

# LA BARRETTA CICLISTA

DEL



Dieta

Ingredienti:

20 g. cereali  
10 g. frutta secca  
10 g. frutta essiccata  
10 g. miele  
q.b. cannella o cioccolato fondente

q.b. sale e un  
pochino di  
burro

Procedimento:

mettere i cereali e la frutta secca in una padella antiaderente per 3-4 minuti a fuoco medio. Muoverli spesso finché non emanano un buon profumo di tostato.

In un pentolino a parte scaldare il miele insieme al burro e a un pizzico di sale; mescolare finché diventa un liquido fluido e uniforme.

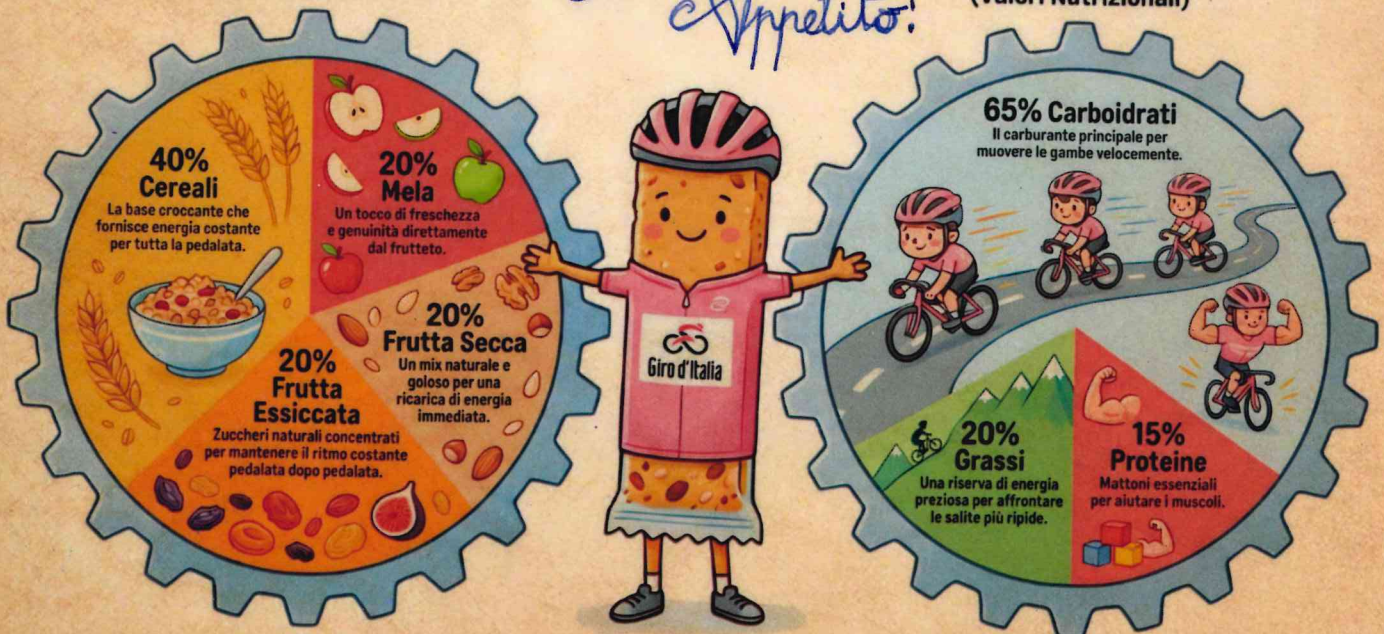
Versare il mix di miele e burro sopra i cereali e la frutta mescolando velocemente per incorporare il tutto.

Mettere il tutto in uno stampino e lasciar riposare in frigo. Dopo circa 3 ore togliere dal frigo, guarnire con il cioccolato e lasciar riposare ancora 1 ora. Poi...

**Gli Ingredienti  
della nostra Barretta**

**Buon  
Appetito!**

**L'Energia dei Campioni  
(Valori Nutrizionali)**



# COSA MANGIANO i ciclisti?



Prima di una gara un ciclista consuma un pasto ricco di carboidrati complessi: pasta, riso, pane tostato; povero di fibre e grassi per facilitare la digestione. Aggiunge proteine leggere: yogurt greco, prosciutto.

Dopo la gara un ciclista consuma carboidrati come riso, pane e avena. Frutta fresca come banane e mele. Come energetico del miele.

Secondo queste informazioni abbiamo cercato i prodotti presenti nel nostro territorio per produrre una barretta energetica da mangiare nel post-gara o durante l'allenamento.

## Prodotti:

- avena Valle del Chiese
- mele Val di Non, Val Venosta
- mirtilli Valsugana
- noci Zona del Bleggio
- prugne Zona del Garda - Arco - Dro
- uvetta Valle dei Laghi
- miele ottime varietà in tutto il Trentino Alto Adige.

