



# Latte Nobile e Castagne di Montella

COLAZIONE D'AUTUNNO

## Ingredienti per 1 persona

- 1 tazza di **latte Nobile** fresco
- 5-10 castagne di **Montella IGP**
- 1-2 foglie di alloro
- q.b. di cannella in polvere



## Procedimento

- Sbucciate le castagne eliminando solo la buccia esterna e lasciando intatta la pellicina interna.
- Immergete le castagne in una pentola piena di acqua, aggiungendo le foglie di alloro e la cannella.
- Coprite la pentola con un coperchio e portate a bollore. Le castagne dovranno cuocere a fuoco lento per 30-40 minuti.
- Le vostre castagne bollite sono pronte per essere spellate (meglio quando ancora calde) e mangiate.
- Versate il latte fresco nella vostra tazza preferita e godetevi una deliziosa colazione autunnale.

## Punti di forza

- Le castagne hanno una vera e propria **azione rivitalizzante ed energizzante** per l'organismo, grazie all'apporto degli amidi e delle vitamine del gruppo B, in particolare sui sistemi nervoso, circolatorio e muscolare.
- La ricchezza in minerali, soprattutto potassio, le rende un prezioso alleato per gli **sportivi** prima dell'allenamento, per evitare i crampi muscolari.
- L'elevato apporto di fibre aiuta la **regolarità intestinale**.
- Nel latte Nobile prevalgono i **grassi insaturi** che contribuiscono alla riduzione del colesterolo cattivo.

### Sostenibilità:

#### LO SAI CHE...

Il Disciplinare del Latte Nobile prevede che la razione alimentare sia composta per almeno il 70% da erba e fieno e sono proibiti gli insilati, gli OGM e gli integratori. Questo tipo di alimentazione permette di ottenere un latte non solo più gustoso ma anche più ricco di tutte le componenti nutrizionali, nel rispetto dell'ambiente e del benessere animale.

#### COSA PUOI FARE...

**Acquista prodotti locali e di stagione, tutelando così la genuinità e la tipicità del prodotto!**

Non gettate l'**acqua di cottura** delle castagne: è un ottimo fertilizzante per le piante.