PORRIDGE

fiocchi di avena

√ Ingredienti:

- 50 gr fiocchi di avena
- 100 ml latte a scelta (*riso, soia, avena, farro, cocco*)
- 1 cucchiaio marmellata senza zucchero
- 3 noci spezzettate
- 1 cucchiaio di uva passa (*oppure frutta fresca a pezzetti*)
- 1 cucchiaio di yogurt di soia o di riso senza zucchero

√ Preparazione

Versate i fiocchi di avena in un pentolino da fuoco, aggiungete il latte e fate bollire a fuoco basso per 5 o 7 minuti a seconda se vi piace morbido o un po' più liquido.
Ricordate di mescolare sempre e non farlo asciugare troppo, se necessita aggiungete latte.

Alla cottura si presenterà un composto gonfio. Aggiungete a questo punto la marmellata senza zucchero, le noci, l'uva o la frutta fresca a pezzetti.
Potete (a volte) anche sostituire questi ingredienti a tocchetti di cioccolate fondente (non esagerate).
Infine, per rendere tutto morbidoso e vellutato aggiungete un cucchiaio di yogurt di soia o di riso sempre senza zucchero.

La consistenza sarà quella di una pappa morbida dal gusto ineguagliabile.
Se risultasse troppo morbida lasciala riposare, fate la doccia, riassettate il letto così la zuppetta si addensa e raffredda per poterla gustare.

Preparazione *— minuti* | Cottura *7 minuti* | Difficoltà *facile* | Ricetta per *1 persona*

© Copyright - All rights reserved - E' vietata qualsiasi riproduzione, rielaborazione, memorizzazione, previa autorizzazione scritta dal sottoscritto

meridiani

POLMONE & INTESTINO CRASSO
PRIMO MINISTRO E UFFICIALE DELLE TRASMISSIONI

l'elemento

MOVIMENTO - METALLO

SAPORE - PICCANTE

EMOZIONE - TRISTEZZA e MALINCONIA

Questa è l'energia del Cielo che entra nella Terra e si condensa. Il Metallo è freddo e duro: la capacità di distaccarsi dalle cose. Il Metallo è lucido: la capacità di far chiarezza.
E' l'energia dello scambio esterno ed interno, la capacità di accettare e lasciar andare. Accettare ciò che ci viene dall'esterno. Lasciar andare ciò che non ci serve. I Polmoni ci mettono in contatto con il mondo. L'Intestino Crasso è collegato allo scambio, ed è in relazione con l'eliminazione.
Questo ci consente di interiorizzare le esperienze significative, e lasciare andare il superfluo. Il sapore piccante dei piatti, che tende a far sudare e contrasta la secchezza sia polmonare che intestinale, riequilibrando l'umidità interna.

yoga

L'OSSERVATORE

Benefici: irrobustisce gli addominali, facilita l'eliminazione, aumenta la potenza respiratoria, scioglie le formazioni adipose all'addome.

Guarda la posizione
Inquadra il codice con la fotocamera del tuo telefono, oppure clicca sull'immagine, verrai indirizzato al sito con il video Cibo Meridiani Yoga "**Autunno**"

AUTUNNO