



Duo de Crema de Castañas Otoñal

Este **Duo de Crema de Castañas Otoñal** va a ser uno de tus dulces estrella para ésta deliciosa época del año. De temporada, **reconfortante y muy fácil de preparar**, se puede comer sola o de acompañamiento en yogures, porridges, bizcochos, tostadas, batidos y natillas.

De bajo contenido en grasa, pero rica en fibra, manganeso, cobre y vitamina C, **fortalece nuestro sistema inmune además de aportar saciedad, y de regular el colesterol**. Contiene más de un 50% de almidón resistente, con lo que una vez cocida y pasadas las 24 horas, aporta una **función prebiótica a nuestros intestinos**, el alimento favorito de nuestra microbiota intestinal.

Al añadir cacao en polvo, le sumamos a éste tarro una función **antioxidante** gracias a su aporte en flavonoides,

además de llevar **fósforo y magnesio**, dos minerales fundamentales para combatir el estrés y cansancio dado los ritmos tan antinaturales de hoy en día.

Esta receta de **Duo de Crema de Castañas Otoñal** la he elaborado con la batidora de vaso Vitamix (recuerda que tienes un 5% de descuento con el código **CNS-MRV**) para mis amigos de **Conasi**, puedes verla al completo [en su blog](#) ♥

Tan fácil de hacer, te sorprenderá su sabor y versatilidad, apto para toda la familia! A disfrutar del Otoño como se merece!!

Placer y Salud en el tarro garantizados!

