



Prostata, colon retto: l'ultima frontiera è la chirurgia robotica

Piccole incisioni,
rapida ripresa,
maggior sicurezza
per il paziente

**Prevenzione cardiovascolare:
al via un nuovo ambulatorio**

**Le novità dei Centri
Humanitas Medical Care**

Le gambe iniziano a cedere?

Walk & Run: II edizione 2018

Volontariato? Si chiama Platys

Dolore post operatorio?

No, grazie!

Estate e tintarella

GELATO ALLA FRUTTA? SI, GRAZIE

Un **buon gelato alla frutta** non si rifiuta mai, soprattutto quando arriva la bella stagione che porta con sé il sole, il caldo e la voglia di freschezza. È possibile prepararlo anche in casa, senza avere necessariamente una gelateria.

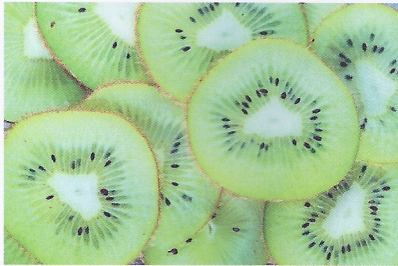
Pensiamo ai bambini: se si offre loro del gelato “vero” alla frutta, è un aiuto per apprezzarla di più. Ecco i consigli della nostra dottoressa **Elisabetta**



Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini e Humanitas Medical Care Arese, per preparare un goloso gelato. È possibile utilizzare qualsiasi tipo di frutta ed è possibile aromatizzare poi a proprio piacere.

Ecco **due gusti di gelato alla frutta** facili da preparare: il **kiwi** e l'**albicocca**.

Il consiglio è di utilizzare sempre la frutta fresca di stagione.



INGREDIENTI PER 2 GELATI

GELATO AL KIWÌ

2-3 kiwi sbucciati
succo di 1/2 limone
1 cucchiaino di sciroppo d'acero

GELATO ALL'ALBICOCCA

4-5 albicocche mature
1 cucchiaino di burro di mandorle
1 cucchiaino di sciroppo d'acero
1/2 cucchiaino di succo di limone

Preparazione

Frullare gli ingredienti e versare il liquido negli stampini per i gelati o nei bicchierini da caffè. Inserire un bastoncino di legno all'interno di ogni stampino.

Riporre nel freezer per almeno 4 ore. Et voilà, il tuo gelato alla frutta è pronto per essere consumato quando desideri.

