

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Latte di mandorla, il drink che contrasta il caldo e fa bene alla pelle

Lo si gusta fresco soprattutto nel Sud Italia, dove si prepara sciogliendo in acqua panetti di pasta di mandorla e zucchero. Il **latte di mandorla** è una delle bevande tipiche dell'estate mediterranea, dove le alte temperature richiedono di dissetarsi spesso, con qualcosa che sia piacevolmente rinfrescante in alternativa alla classica acqua. Non per nulla, questa bevanda tipica del Sud è un'ottima fonte di **calcio** e **magnesio**, minerali fondamentali per contrastare il caldo, e anche per **prevenire l'osteoporosi**. Ma c'è di più. Il latte di mandorla è infatti un drink ricco di **antiossidanti**, tra cui la vitamina E, fondamentale per la bellezza della pelle, così come di **acidi grassi omega 3**, dalla potente **azione antinfiammatoria**.

L'articolo [Latte di mandorla, il drink che contrasta il caldo e fa bene alla pelle](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).