



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Prugne essiccate, lo snack sano che soddisfa la voglia di dolcezza

Hai voglia di qualcosa di dolce? Le **prugne essiccate** sono lo snack ideale per recuperare le forze e soddisfare il palato. Mangiate con moderazione (**non più di 30-40 grammi**), apportano **fibre**, che favoriscono il **buon funzionamento dell'intestino**, indispensabile per mantenersi in forma e in salute e per combattere gli attacchi di fame nell'arco della giornata.

L'articolo [Prugne essiccate, lo snack sano che soddisfa la voglia di dolcezza](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).