



UNC
CONSUMATORI.IT

Biscotti: come sceglierli al supermercato?

14 Giugno 2022



I **biscotti** sono un alimento molto presente nelle nostre dispense, sono amati sia dagli adulti che dai bambini e sono senza dubbio protagonisti della colazione all'italiana.

Ma **come scegliere i biscotti** migliori quando si fa la spesa al **supermercato**? Tra informazioni contraddittorie e gli slogan salutistici non è sempre facile capire quali prediligere: in questo caso suggerisco di fare attenzione alla quantità (e qualità) di due ingredienti principali: **zuccheri e grassi!**

Ma quando sulla confezione c'è scritto "**senza zucchero**" è davvero così? Sapete che ci sono olii e grassi che è meglio evitare?

Ma soprattutto conoscete la differenza tra **biscotti e frollini**?

Per conoscere le risposte a queste domande ecco uno dei miei **video** dove vi spiego tutto (o quasi) su [Come scegliere i biscotti al supermercato](#)

E voi lo sapevate?

Autore: Massimiliano Dona

Data: 15 giugno 2022

