



BARRETTE PROTEICHE AVENA E BURRO DI MANDORLE

 3 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di fiocchi di avena
- 30 grammi di burro di mandorle 100% (senza zuccheri aggiunti)
- 30 grammi di proteine in polvere (Whey Isolate)
- 2 cucchiaini di latte di avena senza zuccheri (tipo Alce Nero) o altro bevanda vegetale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare. L'impasto deve essere compatto, non troppo morbido. Dare la forma della mattonella e mettere in frigo per almeno 2 ore. Togliere dal frigo e tagliare con un coltello ben affilato in 3 pezzi per dare forma alle barrette.
- 2° facoltativo: decorare con cioccolato fondente fuso e cocco rapè o granella di mandorla/nocciole.
- 3° Conservare in frigo per 3/4 giorni ben sigillate con pellicola.
- 4° Conservare in frigo per 3/4 giorni ben sigillate con pellicola.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (43 g)	% AR
ENERGIA	376 kcal	163 kcal	8 %
PROTEINE	29 g	13 g	25 %
CARBOIDRATI	35 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	14 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	2 g	9 %
SODIO	13 mg	6 mg	0 %