



PORRIDGE PROTEICO

La colazione perfetta per avere un prolungato effetto saziante. Può anche essere preparato la sera e riscaldato al mattino al microonde.

 1.3 porzione

INGREDIENTI

- 1 porzione di fiocchi di avena (30 g)
- 100 ml di bevanda vegetale a base di soia senza zuccheri  100 ml di latte di vacca parzialmente scremato
- 20 grammi di proteine whey gusto cacao o yogurt greco 150gr
- 2 quadretti di cioccolato fondente (20 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Metti i fiocchi di avena in un pentolino ed uniscili con la bevanda vegetale [può essere sostituito con 100 ml di latte pz.scremato].
- 2° Fallo andare a fuoco lento per 3-6 min, in base alla consistenza che si vuole ottenere. Verso fine cottura aggiungi le proteine in polvere o lo yogurt e mescola bene. A questo punto può essere versato in una ciotola e guarnito con frutta secca o frutta fresca o cioccolato fondente concordati nel piano nutrizionale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (130 g)	% AR
ENERGIA	196 kcal	255 kcal	13 %
PROTEINE	15 g	19 g	38 %
CARBOIDRATI	21 g	28 g	11 %
ZUCCHERI	8 g	11 g	12 %
LIPIDI	6 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	3 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	8 %
SODIO	33 mg	42 mg	2 %