



BOWL DI YOGURT E FRUTTA

Protocollo 2 - Yogurt senza lattosio e cereali

 1 porzione

INGREDIENTI

- 10 grammi di anacardi o 10 grammi di mandorle
- 100 grammi di yogurt greco intero senza lattosio
- 10 grammi di crema spalmabile alle nocciole 100% naturale
- 20 grammi di mirtilli, freschi
- 1 porzione di fiocchi di avena [30 g] integrali senza glutine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° unire in una ciotola lo yogurt con cereali (di avena integrali e senza glutine) 1 cucchiaino di crema di frutta secca (mi raccomando che sia al 100% e senza zuccheri) aggiungere a piacimento i mirtilli o gli anacardi ed una spolverata di cannella o cacao amaro

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (170 g)	% AR
ENERGIA	208 kcal	353 kcal	18 %
PROTEINE	7 g	12 g	23 %
CARBOIDRATI	20 g	34 g	13 %
ZUCCHERI	6 g	11 g	12 %
LIPIDI	11 g	19 g	27 %
GRASSI SATURI	4 g	7 g	35 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	16 %
SODIO	51 mg	87 mg	4 %