



BOWL DI YOGURT GRECO, FIOCCHI DI AVENA, FRUTTA FRESCA E FRUTTA SECCA

La colazione perfetta per sentirsi sazi fino al pranzo. Ricca di beta glucani, dei nutrienti in grado di abbassare il livello di colesterolo e dei trigliceridi nel sangue e migliorare la salute del cuore.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 vasetto di yogurt greco 0% grassi (150 g)
- 1 porzione di fiocchi di avena (30 g)
- 1 porzione di frutta fresca di stagione (150 g)
- 3 unità di noci secche (12 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Versare lo yogurt nella bowl
- 2° Aggiungere la frutta fresca a pezzetti
- 3° Aggiungere i fiocchi di avena
- 4° Aggiungere la frutta secca

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (342 g)	% AR
ENERGIA	101 kcal	345 kcal	17 %
PROTEINE	5 g	19 g	37 %
CARBOIDRATI	13 g	44 g	17 %
ZUCCHERI	6 g	22 g	24 %
LIPIDI	3 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	24 %
SODIO	21 mg	70 mg	3 %