



RICETTA CREMA DI RISO PROTEICA

 3 ore

 5 ore

INGREDIENTI

- 50 grammi di crema di riso istantanea senza latte e derivati con vitamina B1 Esselunga Bio
- 200 grammi di latte parzialmente scremato microfiltrato pastorizzato senza lattosio Esselunga Equilibrio o 1 bicchiere di bevanda vegetale a base di soia UHT a lunga conservazione con calcio senza zuccheri aggiunti Esselunga Smart (200 g)
- 15 grammi di burro di arachidi o 1 cucchiaino da tavola di crema di cacao e nocciole (20 g)
- 30 grammi di protein powder, protein >70%, caffeinated
- 2 quadretti di cioccolato fondente (20 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Ricetta 1 – Crema di Riso Proteica al Burro di Arachidi e Cioccolato Ingredienti: 50 g di crema di riso 30 g di proteine in polvere (gusto a piacere) 200 ml di latte (vaccino o vegetale) 15 g di burro di arachidi 10 g di cioccolato fondente a pezzetti Procedimento: In una ciotola, unisci la crema di riso e le proteine. Versa il latte a filo mescolando bene, evitando grumi. Se preferisci una consistenza calda e più densa, scalda tutto per 1-2 minuti in microonde o in un pentolino. Aggiungi il burro di arachidi sopra come topping. Completa con i pezzetti di cioccolato fondente e gusta subito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	187 kcal	9 %
PROTEINE	12 g	25 %
CARBOIDRATI	22 g	8 %
ZUCCHERI	8 g	8 %
LIPIDI	6 g	8 %
GRASSI SATURI	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 %
SODIO	57 mg	2 %