Emanuele D'amico
Biologo nutrizionista · AA100897

RICETTA PORRIDGE OVERNIGHT PROTEICO

10 ore

INGREDIENTI

- 1 porzione di fiocchi di avena (30 g)
- 1 vasetto di yogurt greco 0% grassi bianco Esselunga (150 g)
- 1 cucchiaio da tavola (colmo) di cacao amaro, in polvere (9 g)
- 1 confezione alberghiera di miele (20 g)
- 60 grammi di bevanda all'avena, naturale, arricchita di calcio (Media di prodotti commerciali)
- 10 grammi di frutta, secca
- 50 grammi di frutta (in media), fresca

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Procedimento: In un barattolo o ciotola, mescola l'avena con lo yogurt greco, il cacao (se usi), il latte e un dolcificante. Copri e lascia riposare in frigo tutta la notte. La mattina dopo, aggiungi la frutta secca e, se vuoi, anche della frutta fresca. Gustalo freddo oppure leggermente scaldato per un effetto "porridge".

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	122 kcal	6 %
PROTEINE	6 g	12 %
CARBOIDRATI	17 g	6 %
ZUCCHERI	9 g	10 %
LIPIDI	4 g	5 %
GRASSI SATURI	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 %
SODIO	48 mg	2 %