



## PORRIDGE BANANA E BURRO DI ARACHIDI

Porridge banana e burro di arachidi.

 5 minuti

 15 minuti

## INGREDIENTI

- 150 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 40 grammi di fiocchi di avena
- 1 quadretto di cioccolato fondente (10 g)
- 50 grammi di banana
- 7 grammi di burro di arachidi

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Cuocere a fiamma bassa i fiocchi di avena con il latte fino a consistenza desiderata, e infine guarnire con il resto degli ingredienti.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	136 kcal	7 %
PROTEINE	5 g	10 %
CARBOIDRATI	18 g	7 %
ZUCCHERI	8 g	9 %
LIPIDI	5 g	7 %
GRASSI SATURI	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 %
SODIO	40 mg	2 %