



PORRIDGE AI MIRTILLI 269

 5 minuti 15 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di fiocchi di avena
- 60 grammi di latte di avena
- 60 grammi di acqua
- 150 grammi di mirtilli
- 10 grammi di frutta, secca  1 quadretto di cioccolato fondente (10 g)
- 1 cucchiaio da tavola di muesli (10 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Versa in un pentolino i fiocchi di avena, unisci l'acqua e mescola in modo che venga assorbita. Poi aggiungi il latte e mescola ancora.
- 2° Porta a bollore, poi abbassa il fuoco, continuando a mescolare per 3-5 minuti, in base alla consistenza che vuoi ottenere.
- 3° Completa con mirtilli, frutta secca e muesli.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (320 g)	% AR
ENERGIA	84 kcal	269 kcal	13 %
PROTEINE	2 g	7 g	15 %
CARBOIDRATI	13 g	43 g	17 %
ZUCCHERI	6 g	18 g	20 %
LIPIDI	3 g	9 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	30 %
SODIO	23 mg	74 mg	3 %