

CHEESECAKE MARMELLATA 290

 1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di fette biscottate
- 70 grammi di philadelphia light
- 5 grammi di miele
- 15 grammi di marmellata
- 20 grammi di bevanda Avena Senza Zuccheri Aggiunti o 20 grammi di latte Zymil alta digeribilità senza grassi

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Triturare finemente le fette biscottate, metterle in una ciotolina e bagnarle con 2 cucchiai di latte
- 2° A parte, creare un'emulsione con la Philadelphia e il miele. Versare sopra le fette biscottate la miscela ottenuta.
- 3° Guarnire con marmellata.
- 4° Lasciare in frigo una notte o gustarlo subito.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (140 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 207 kcal | 290 kcal | 15 % |
| PROTEINE | 6 g | 9 g | 18 % |
| CARBOIDRATI | 30 g | 43 g | 16 % |
| ZUCCHERI | 10 g | 14 g | 16 % |
| LIPIDI | 7 g | 10 g | 14 % |
| GRASSI SATURI | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g | 2 g | 6 % |
| SODIO | 52 mg | 73 mg | 3 % |