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

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