

PORRIDGE AL CIOCCOLATO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 20 grammi di fiocchi di avena
- 20 grammi di farina di avena
- 100 ml di succo di arancia, non zuccherato
- 40 ml di bevanda Avena Senza Zuccheri Aggiunti o altra bevanda vegetale a piacere
- 50 grammi di yogurt greco 0% grassi bianco
- 5 grammi di cacao amaro, in polvere
- 20 ml di acqua
- 1 pizzico di curcuma e 1 pizzico di sale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Aggiungi in un pentolino antiaderenti i fiocchi e la farina di avena, succo arancia, latte, curcuma e sale.
- 2° cuoci per qualche minuti mescolando, a fine cottura aggiungi un filo d'acqua.
- 3° mescola e lascia raffreddare
- 4° in una tazza crea gli strati iniziando con il porridge poi uno strato di yogurt greco e di nuovo porridge.
- 5° crea una crema utilizzando il cacao in polvere e un goccio d'acqua.
- 6° ricopri il porridge utilizzando la crema al cacao.
- 7° lascia riposare in frigo per tutta la notte e gustosa la mattina.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (256 g)	% AR
ENERGIA	98 kcal	251 kcal	13 %
PROTEINE	4 g	10 g	21 %
CARBOIDRATI	17 g	44 g	17 %
ZUCCHERI	5 g	12 g	13 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	21 %
SODIO	50 mg	127 mg	5 %