



PORRIDGE CON BANANA E MIELE

Una colazione alternativa!

 10 minuti 20 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato uht o 1 tazza/bicchiere di latte vegetale con vitamine e minerali (200 g)
- 400 grammi di acqua
- 60 grammi di fiocchi di avena o crusca d'avena
- 2 cucchiaini da tè (colmi) di miele (16 g)
- 1 unità media di banana (120 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Far bollire a fuoco dolce il latte allungato con l'acqua e aggiungere i fiocchi d'avena o la crusca d'avena. Cuocere per 10 minuti circa e spegnere il fuoco. Aggiungere 6 gocce di dolcificante liquido e metà filetta dell'aroma che preferisci (aroma vaniglia trovo sia ottimo!) Lasciar intiepidire e versare in una ciotola. Guarnire con miele e banana. NB: la crusca d'avena ci permetterà di ridurre i tempi di cottura a 5 minuti e di avere un prodotto più omogeneo. Il miele può essere sostituito con la stessa quantità di sciroppo d'acero. Può essere anche consumato freddo a mo' di budino.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (377 g)	% AR
ENERGIA	55 kcal	207 kcal	10 %
PROTEINE	2 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	10 g	39 g	15 %
ZUCCHERI	4 g	15 g	17 %
LIPIDI	1 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	13 %
SODIO	29 mg	111 mg	5 %