



PORRIDGE

Da personalizzare come più ci piace!

 10 minuti 20 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato uht
- 400 grammi di acqua
- 60 grammi di fiocchi di avena o crusca d'avena

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 frutta fresca secondo il proprio gusto. NB: la crusca d'avena ci permetterà di ridurre i tempi di cottura a 5 minuti e di avere un prodotto più omogeneo. Può essere anche consumato freddo a mo' di budino.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (330 g)	% AR
ENERGIA	48 kcal	159 kcal	8 %
PROTEINE	2 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	8 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	6 %
LIPIDI	1 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	10 %
SODIO	17 mg	56 mg	2 %