Federica Ferrone
Biologo nutrizionista · AA_083995

PORRIDGE DI RISO SOFFIATO (SENZA NICHEL E LATTOSIO)

INGREDIENTI

- 30 grammi di riso soffiato
- 1 vasetto di yogurt parzialmente scremato bianco senza lattosio Esselunga Equilibrio (125 g)
- 100 grammi di latte di riso
- 1 porzione di marmellata (20 g)
- 1 unità grande di arance (200 g) o 200 grammi di limoni, freschi o 2 unità medie di mandarini (150 g) o 150 grammi di mandaranci e clementine o 1 unità media di banane, fresche (120 g) o 1 unità media di kaki o loti (200 g) o 150 grammi di melagrane o 200 grammi di fragole o 1 unità grande di mele, fresche (200 g) o 2 fette di melone d'estate (120 g) o 2 fette di melone d'inverno (180 g) o 1 unità media di pesche, fresche (150 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° -Versate in coppa prima i fiocchi di Riso; Latte, Yogurt, mescolate. Subito dopo aggiungete la marmellata senza nichel e mescolate ottenendo un composto omogeneo e cremoso. Coprite con pellicola per alimenti e lasciate riposare in frigorifero. Passato il tempo, decorate con frutta fresca senza nichel

2° -Versate in coppa prima i fiocchi di Riso; Latte, Yogurt, mescolate. Subito dopo aggiungete la marmellata senza nichel e mescolate ottenendo un composto omogeneo e cremoso. Coprite con pellicola per alimenti e lasciate riposare in frigorifero. Passato il tempo, decorate con frutta fresca senza nichel

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	85 kcal	4 %
PROTEINE	2 g	4 %
CARBOIDRATI	17 g	7 %
ZUCCHERI	11 g	12 %
LIPIDI	1 g	1 %
GRASSI SATURI	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 %
SODIO	105 mg	4 %