Giulia Caso
Biologo nutrizionista · SAR_ A 1858

BOWL DI YOGURT CON FARRO SOFFIATO, FRUTTA FRESCA E FRUTTA SECCA

Una colazione voluminosa e ricca di nutrienti. Perfetta sentirsi sazi durante tutta la mattinata.

1 porzione

INGREDIENTI

- 1 vasetto di yogurt greco 0% grassi (150 g)
- 20 grammi di farro soffiato al naturale
- 100 grammi di frutta fresca
- 1 cucchiaino di miele o 10 grammi di sciroppo d'acero
- 10 grammi di noci secche o 10 grammi di mandorle dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

1° versa lo yogurt in una bowl. Aggiungi il farro. Taglia la frutta a pezzi. Aggiungi la frutta secca. Condisci con 1 cucchiaino di miele

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (289 g)	% AR
ENERGIA	100 kcal	289 kcal	14 %
PROTEINE	6 g	19 g	37 %
CARBOIDRATI	13 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	8 g	24 g	27 %
LIPIDI	2 g	7 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	21 mg	61 mg	3 %