



PORRIDGE VEGETALE

Combatti il colesterolo con questa colazione ricca di beta-glucani ed antiossidanti.

 5 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 porzione di fiocchi di avena [30 g]
- 100 ml di bevanda vegetale a base di soia senza zuccheri o 100 ml di latte di vacca parzialmente scremato

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Metti i fiocchi di avena in un pentolino ed uniscili con la bevanda vegetale (può essere sostituito con 100 ml di latte pz.scremato).
- 2° Fallo andare a fuoco lento per 3-6 min, in base alla consistenza che si vuole ottenere. A questo punto può essere versato in una ciotola e guarnito con frutta secca o frutta fresca o altri topping concordati nel piano nutrizionale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (130 g)	% AR
ENERGIA	119 kcal	154 kcal	8 %
PROTEINE	4 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	19 g	25 g	10 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	10 %
SODIO	41 mg	53 mg	2 %