



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 % |