



PORRIDGE RAPIDO AL MICROONDE

Se non hai il tempo di cuocere i fiocchi di avena ma non vuoi rinunciare alle coccole di porridge caldo al mattino, questa è la colazione perfetta per te.

 5 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 formelle di weetabix original
- 100 ml di latte di vacca parzialmente scremato  100 ml di bevanda di soia senza zuccheri
- 10 grammi di noci secche o altra frutta secca
- 1 banana
- cannella

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Spezzetta le due formelle di weetabix all'interno di una bowl.
- 2° Versa il latte e riscalda per 30 secondi al microonde.
- 3° Aggiungi la banana tagliata a fette, la frutta secca e le noci.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [226 g]	% AR
ENERGIA	129 kcal	293 kcal	15 %
PROTEINE	5 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	18 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	7 g	15 g	17 %
LIPIDI	4 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	6 g	24 %
SODIO	18 mg	40 mg	2 %