



PORRIDGE PROTEICO

La colazione perfetta per avere un prolungato effetto saziante. Può anche essere preparato la serata e riscaldato al mattino al microonde.

 1.2 porzione

INGREDIENTI

- 1 porzione di fiocchi di avena (30 g)
- 100 ml di bevanda vegetale a base di soia senza zuccheri  100 ml di latte di vacca parzialmente scremato
- 20 grammi di proteine whey gusto cacao

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. Verso fine cottura aggiungi le proteine in polvere e mescola bene. 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	152 kcal	198 kcal	10 %
PROTEINE	16 g	20 g	41 %
CARBOIDRATI	17 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	9 %
SODIO	35 mg	46 mg	2 %