



PORRIDGE DI BANANA E BURRO DI ARACHIDI CRUNCHY

Porridge cremoso con una combinazione di freschezza e delicatezza: banana e un bel cucchiaino di burro di arachidi crunchy per dare un tocco di croccantezza.

 5 minuti
 5 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità media di banana (120 g)
- 1 porzione di fiocchi di avena (30 g)
- 200 grammi di latte di soia
- 15 grammi di burro di arachidi
- 5 grammi di cannella

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 1. In una casseruola, scaldare a fuoco medio la metà banana schiacciata con i fiocchi d'avena, il latte vegetale, 1 cucchiaino di burro d'arachidi croccante e la cannella. Cuocete fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa 2. Servite il porridge caldo con fette di banana, 1 cucchiaino di burro di arachidi crunchy (volendo anche con mirtilli freschi e granella di cacao)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (328 g)	% AR
ENERGIA	102 kcal	333 kcal	17 %
PROTEINE	4 g	13 g	25 %
CARBOIDRATI	12 g	40 g	16 %
ZUCCHERI	5 g	15 g	17 %
LIPIDI	4 g	14 g	21 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	25 %
SODIO	39 mg	128 mg	5 %