



## PANE, RICOTTA, NOCI E MIELE

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 50 grammi di pane integrale 2 fette
- 60 grammi di nutricotta (ricotta 0% MD)
- 25 grammi di mandorle dolci
- 1 cucchiaino da tè (raso) di miele (7 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° tagliare due fette di pane e inserirle in una padella per ottenerle tostate. Aggiungere la ricotta, un cucchiaino per fetta di pane, aggiungere le noci e il miele. Buona Colazione!!

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (170 g)	% AR
ENERGIA	218 kcal	370 kcal	19 %
PROTEINE	9 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	25 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	6 g	11 g	12 %
LIPIDI	10 g	17 g	24 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	8 g	31 %
SODIO	195 mg	332 mg	14 %