



### OVERNIGHT PORRIDGE CON 40 G DI FIOCCHI DI AVENA PICCOLI

L'avena possiede proprietà sazianti ed aiuta a regolare il transito intestinale (per favorire questa azione meglio consumarla ancora calda) oltre ad effetti positivi per il controllo della glicemia e della colesterolemia. Utilizzare i fiocchi d'avena PICCOLI (molto più gradevoli e morbidi). In commercio si trovano sia aromatizzati che al naturale se graditi.

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 40 grammi di fiocchi di avena
- 1 cucchiaino da tè (raso) di cacao amaro, in polvere (2 g)

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere i fiocchi in una tazza e coprirli con poca acqua. Coprire e lasciare in frigo (o a temperatura ambiente) tutta la notte (overnight porridge), alla mattina saranno pronti da consumare. Spolverare con del cacao amaro.
- 2° Alternativa calda: -cuocere i fiocchi in un pentolino con acqua q.b. fino a quando risulta un porridge cremoso (o al microonde, 750 watt per un minuto) e consumare caldo oppure; -coprire con acqua bollente e consumarli dopo 1h circa. È possibile unire all'acqua un po' di latte.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (42 g)	% AR
ENERGIA	374 kcal	157 kcal	8 %
PROTEINE	9 g	4 g	7 %
CARBOIDRATI	71 g	30 g	11 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	8 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	9 g	4 g	16 %
SODIO	77 mg	32 mg	1 %