

BARRETTA RISO SOFFIATO E CIOCCOLATO

ideale per merende e colazione

 10 minuti 2 ore e 10 minuti 9 porzioni

INGREDIENTI

- 160 grammi di cioccolato fondente
- 100 grammi di riso soffiato
- 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero
- 2-3 cucchiaini di frutta secca

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare grossolanamente la frutta secca.
- 2° Sciogliere il cioccolato a bagnomaria e aggiungere il miele o lo sciroppo d'acero
- 3° Sciogliere il cioccolato a bagnomaria e aggiungere il miele o lo sciroppo d'acero
- 4° Sciogliere il cioccolato a bagnomaria e aggiungere il miele o lo sciroppo d'acero
- 5° Unire il riso soffiato e la frutta secca al cioccolato fuso
- 6° Girare bene e amalgamare tutti gli ingredienti
- 7° Adagiare il composto in una teglia rivestita con carta forno e livellare
- 8° Inserire in frigo per circa 2 ore

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (38 g)	% AR
ENERGIA	469 kcal	177 kcal	9 %
PROTEINE	7 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	63 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	40 g	15 g	17 %
LIPIDI	23 g	9 g	12 %
GRASSI SATURI	10 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	3 %
SODIO	374 mg	141 mg	6 %