



PORRIDGE PER LA PRIMA COLAZIONE (VERSIONE CON ALBUME)

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 porzione di fiocchi di avena (30 g)
- 150 grammi di albume d'uovo fresco
- 1 bicchiere piccolo di acqua (125 g)
- 1 quadretto di cioccolato fondente (10 g)
- 10 grammi di burro di frutta secca 100% naturale: nocciole/mandorla/pistacchio (senza zuccheri aggiunti)

COME PREPARARE LA RICETTA

- ¹⁰ In un pentolino antiaderente unire i fiocchi d'avena con l'albume e l'acqua. Portare il pentolino sul fuoco e cuocere per circa 2/3 minuti a fiamma bassissima continuando a mescolare fino ad ottenere un composto denso. versare il porridge in una ciotola ed inserire al centro 1 quadratino di cioccolato fondente e 1 cucchiaino di burro di frutta secca. mescolare energicamente per amalgamare il tutto e far sciogliere il cioccolato nel porridge caldo (potete usare anche il microonde a massima potenza per 20 secondi)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (325 g)	% AR
ENERGIA	88 kcal	287 kcal	14 %
PROTEINE	7 g	21 g	43 %
CARBOIDRATI	9 g	30 g	11 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	6 %
LIPIDI	3 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	14 %
SODIO	87 mg	282 mg	12 %