



PORRIDGE DI MANDORLE - CHETOGENICA

Dose per 1 porzione di porridge

 1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di mandorle
- 40 grammi di acqua
- 30 grammi di bevanda vegetale di avena [no sugar] Alpro
- 1 cucchiaino da tè di olio di semi di girasole [5 g]
- 10 grammi di gocce di cioccolato fondente
- 2 grammi di stevia sweetener

COME PREPARARE LA RICETTA

1° - Mettere in un pentolino la farina di mandorla aggiungere l'acqua, il latte di mandola, l'olio, la cioccolata fondente, la crusca e la stevia e amalgamare tutti gli ingredienti. - A fuoco basso cuocere per 5 minuti mescolando continuamente. - Trasferire nelle ciotole e servire caldo con mirtilli e qualche mandorla in lamelle/granella

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (117 g)	% AR
ENERGIA	254 kcal	297 kcal	15 %
PROTEINE	6 g	7 g	13 %
CARBOIDRATI	10 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	5 g	6 g	7 %
LIPIDI	21 g	24 g	34 %
GRASSI SATURI	3 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	4 g	17 %
SODIO	4 mg	4 mg	0 %