Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

BOWL DI CEREALI - IDEE FACILI PER LA COLAZIONE

1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 1 porzione di fiocchi di avena (30 g)
- 10 grammi di mandorle dolci
- 50 grammi di frutta (in media), fresca

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una tazza unire: yogurt greco e fiocchi di avena con un filo d'acqua per rendere il composto cremoso. Decorare con frutta fresca e mandorle dolci in lamelle + cacao amaro in polvere o cannella (facoltativo)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (240 g)	% AR
ENERGIA	115 kcal	276 kcal	14 %
PROTEINE	8 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	14 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	4 g	9 g	10 %
LIPIDI	3 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	20 %
SODIO	5 mg	12 mg	1 %