



## BOUNTY PORRIDGE

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 50 grammi di fiocchi di avena
- 160 ml di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 1 cucchiaino di cocco rapè
- 100 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 1 cucchiaino da tè (raso) di miele (7 g) o eritritolo
- 10 grammi di cioccolato fondente 90%

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In un pentolino cuocere a fiamma bassa i fiocchi d'avena con il latte ed un cucchiaino di cocco rapè.
- 2° Preparate in una ciotola 100 gr di yogurt greco mescolato con 1 cucchiaino di cocco rapè ed un cucchiaino di miele o eritritolo.
- 3° Iniziare a creare gli strati, prima l'avena cotta poi lo yogurt e per ultimo il cioccolato fondente fuso.
- 4° Guarnire con cocco e scaglie di cioccolato fondente, mettere in frigo per 1 ora o per tutta la notte.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (332 g)	% AR
ENERGIA	128 kcal	426 kcal	21 %
PROTEINE	6 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	17 g	55 g	21 %
ZUCCHERI	5 g	17 g	18 %
LIPIDI	4 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	2 g	8 g	39 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	21 %
SODIO	28 mg	92 mg	4 %