



BUDINO BANANA E SALSA AI LAMPONI

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità media di banana [120 g]
- 100 grammi di bevanda alla soia
- 70 grammi di lamponi
- 20 grammi di sciroppo di agave

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Facciamo cuocere la banana al forno a 180°C per 15 minuti.
- 2° Una volta cotta la mettiamo nel frullatore insieme ai 60 ml di latte vegetale e formiamo una purea omogenea.
- 3° La crema ottenuta la mettiamo nelle formine e lasciamo al frigorifero per almeno 10 minuti.
- 4° Nel frattempo prepariamo la salsa ai lamponi. Quindi frulliamo insieme ai lamponi il restante latte vegetale e lo sciroppo di agave.
- 5° Una volta passati i 10 minuti al frigorifero, con l'aiuto di un coltello stacciamo delicatamente i bordi dalle formine e le rovesciamo sui piatti da servire.
- 6° Accompagniamo il budino con la salsa, quindi la versiamo sopra.
- 7° Puoi condire a piacere con fettine di banana o altri lamponi.
- 8° Puoi condire a piacere con fettine di banana o altri lamponi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [268 g]	% AR
ENERGIA	65 kcal	173 kcal	9 %
PROTEINE	2 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	12 g	32 g	12 %
ZUCCHERI	6 g	15 g	17 %
LIPIDI	1 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	7 g	29 %
SODIO	11 mg	30 mg	1 %