



## BARRETTE MIRTILLI E YOGURT

 5 porzioni

### INGREDIENTI

- 100 grammi di yogurt greco fage 2%
- 50 grammi di proteine in polvere (Whey Isolate) gusto fragola o vaniglia
- 50 grammi di fiocchi di avena
- 30 grammi di mirtilli rossi essiccati o uvetta
- 20 grammi di semi di chia

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescola lo yogurt greco e le proteine in polvere nel Bimby a velocità 5 per 15 secondi fino a ottenere una consistenza uniforme.
- 2° Aggiungi i fiocchi d'avena, i mirtilli secchi e i semi di chia. Mescola a velocità 4 per 20 secondi.
- 3° Versa il composto nella teglia preparata e spianalo uniformemente.
- 4° Cuoci in forno a 180°C per circa 20-25 minuti o fino a quando le barrette diventano leggermente dorati sui bordi.
- 5° Una volta raffreddate, taglia le barrette nelle dimensioni desiderate.
- 6° Nota bene: utilizza latte parzialmente scremato o vegetale o acqua se necessario.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (50 g)	% AR
ENERGIA	263 kcal	131 kcal	7 %
PROTEINE	25 g	13 g	25 %
CARBOIDRATI	27 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	9 g	5 g	5 %
LIPIDI	6 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	3 g	11 %
SODIO	9 mg	4 mg	0 %