Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

PORRIDGE CON AVENA E MELE ALLA CANNELLA E BEVANDA VEGETALE SZ ZUCCHERI

1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di bevanda vegetale sz zucheri (es. Alpro)
- 1 porzione di fiocchi di avena (30 g)
- 1 unità media di mela (150 g)
- 20 grammi di mandorle dolci
- 1/2 cucchiaino di cannella

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Per la base, mescolare i fiocchi di avena con il latte di avena in un barattolo a chiusura ermetica dai bordi alti o di un bicchiere. Lasciare riposare in frigorifero per tutta la notte.

2° La mattina dopo aggiungere la mela sbucciata e tagliata a cubetti, la cannella e le mandorle tritate al coltello e servite.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (329 g)	% AR
ENERGIA	104 kcal	341 kcal	17 %
PROTEINE	2 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	14 g	46 g	18 %
ZUCCHERI	5 g	15 g	17 %
LIPIDI	5 g	15 g	22 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	10 g	40 %
SODIO	4 mg	14 mg	1 %