



BURRO DI MELE E MANDORLE

Questa è una ricetta semplice, facile e veloce che può essere utilizzata in qualsiasi momento della giornata! Non è nemmeno necessario cuocerlo, ma può essere scaldato delicatamente nel microonde se si desidera un cereale caldo

 1 porzione

INGREDIENTI

- 40 grammi di burro di mandorla 100%
- 10 grammi di olio di cocco
- 30 grammi di purea di mela (tipo mousse melinda/valfrutta) NON zuccherata
- q.b di sale e cannella (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unisci tutti gli ingredienti insieme in una piccola ciotola. Mescolare molto bene per incorporare uniformemente gli ingredienti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (81 g)	% AR
ENERGIA	447 kcal	362 kcal	18 %
PROTEINE	12 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	9 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	7 g	5 g	6 %
LIPIDI	39 g	31 g	45 %
GRASSI SATURI	13 g	10 g	52 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	2 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %