



### PORRIDGE CON LATTE SZ LATTOSIO

Questo porridge è un'ottima colazione nutriente e saziante, perfetta per iniziare la giornata con energia.

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 40 grammi di fiocchi di avena
- 200 grammi di latte senza lattosio tipo Zymil
- 20 grammi di burro di frutta secca 100% naturale: nocciole/mandorla/pistacchio (senza zuccheri aggiunti)

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scalda il latte: In un pentolino, versa il latte senza lattosio e scaldalo a fuoco medio fino a portarlo quasi a ebollizione.
- 2° Aggiungi i fiocchi di avena: Quando il latte è caldo, aggiungi i fiocchi di avena e abbassa la fiamma. Cuoci per circa 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché l'avena non ha assorbito il latte e raggiunge una consistenza cremosa.
- 3° Incorpora il burro di mandorla: Aggiungi il cucchiaino di burro di mandorla al porridge caldo e mescola fino a che sia completamente amalgamato.
- 4° Dolcifica (facoltativo): Se desideri, puoi aggiungere un cucchiaino di miele o sciroppo d'acero per dolcificare ulteriormente il porridge.
- 5° Servi e guarnisci: Versa il porridge in una ciotola e guarnisci con frutta fresca, secca, semi o un pizzico di cannella o vaniglia per un tocco extra di sapore. (se previsti nel tuo piano alimentare)
- 6° Consistenza: Se preferisci un porridge più denso, riduci leggermente la quantità di latte. Per un porridge più cremoso, puoi aggiungere un po' più di latte durante la cottura. Varianti: Puoi sostituire il burro di mandorla con altri burri di frutta secca, come quello di nocciole o arachidi, per variare il gusto.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (260 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 136 kcal  | 352 kcal             | 18 % |
| PROTEINE         | 5 g       | 12 g                 | 24 % |
| CARBOIDRATI      | 17 g      | 44 g                 | 17 % |
| ZUCCHERI         | 4 g       | 11 g                 | 12 % |
| LIPIDI           | 5 g       | 14 g                 | 20 % |
| GRASSI SATURI    | 1 g       | 3 g                  | 16 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g       | 5 g                  | 19 % |
| SODIO            | 5 mg      | 13 mg                | 1 %  |