

**CREMOSO DI RICOTTA E CAFFÈ**

Dosi per 1 porzione

 1 porzione**INGREDIENTI**

- 30 grammi di cereali di riso soffiato
- 100 grammi di ricottina St.Lucia senza lattosio (Galbani)
- 10 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 1/2 tazzina di caffè' amaro (25-30 ml)
- 50 grammi di bevanda vegetale di riso (senza zuccheri aggiunti - marchio: Isola Bio)

**COME PREPARARE LA RICETTA**

- 1° In un recipiente versare la ricotta e aggiungere il cucchiaino di zucchero, avendo cura di mescolare adeguatamente per evitare i grumi.
- 2° Aggiungendo poi la bevanda di riso senza zuccheri aggiunti e la tazzina di caffè, e continuare a mescolare finchè non si ottiene una crema.
- 3° Sul fondo di una coppa, porre il riso soffiato come "base". Versarvi sopra la crema di ricotta e caffè e consumare subito dopo averlo lasciato riposare un'ora in frigo.

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

	PER 100 g	PER PORZIONE (215 g)	% AR
ENERGIA	156 kcal	336 kcal	17 %
PROTEINE	5 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	21 g	45 g	17 %
ZUCCHERI	7 g	14 g	16 %
LIPIDI	6 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	4 g	8 g	42 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	3 mg	7 mg	0 %