



PORRIDGE CON FRAGOLE E NOCI

 10 minuti 20 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 50 grammi di fiocchi D'avena Baby WHY (Gusto Ciambella)
- 100 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 60 grammi di fragole
- 4 unità di noci, secche [16 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portare il latte ad ebollizione
- 2° Al raggiungimento del bollore aggiungere i fiocchi e spegnere il fuoco per fare addensare
- 3° Continuare a mescolare per raggiungere la consistenza desiderata
- 4° Aggiungere il frutto a piacere (nel qual caso la fragola) e le noci o altra frutta secca a piacere

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (150 g)	% AR
ENERGIA	153 kcal	229 kcal	11 %
PROTEINE	5 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	16 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	4 g	6 g	7 %
LIPIDI	7 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	17 %
SODIO	21 mg	32 mg	1 %