



PORRIDGE CON MELOGRANI E MARMELLATA DI FRUTTI DI BOSCO (CON LATTE DI RISO)

Porridge cremoso con una combinazione di freschezza e delicatezza.

 5 minuti

 5 minuti

 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di melagrane
- 30 grammi di fiocchi di avena
- 1 tazza media di bevanda al riso, naturale, arricchita di calcio (Media di prodotti commerciali) (250 g)
- 20 grammi di marmellata (albic.,fichi,mele cot.,pesche, prugne)
- 5 grammi di cannella

COME PREPARARE LA RICETTA

1. In una casseruola, scaldate a fuoco medio i fiocchi d'avena, il latte vegetale e la cannella. Cuocete fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa
2. Servite il porridge caldo con melograni, 2 cucchiari di marmellata di mele o frutti di bosco

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (405 g)	% AR
ENERGIA	91 kcal	368 kcal	18 %
PROTEINE	1 g	4 g	9 %
CARBOIDRATI	19 g	76 g	29 %
ZUCCHERI	11 g	44 g	49 %
LIPIDI	2 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	30 %
SODIO	5 mg	20 mg	1 %