






## PORRIDGE DI BANANA E BURRO DI ARACHIDI CRUNCHY (LATTE DI AVENA)

Porridge cremoso con una combinazione di freschezza e delicatezza: banana e un bel cucchiaino di burro di arachidi crunchy per dare un tocco di croccantezza.

 5 minuti  
 5 minuti  
 1 porzione

## INGREDIENTI

- 1 unità media di banana (120 g)
- 1 porzione di fiocchi di avena (30 g)
- 200 grammi di bevanda di avena (Alpro)
- 15 grammi di burro di arachidi
- 5 grammi di cannella

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 1. In una casseruola, scaldare a fuoco medio la metà banana schiacciata con i fiocchi d'avena, il latte vegetale, 1 cucchiaino di burro d'arachidi croccante e la cannella. Cuocete fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa 2. Servite il porridge caldo con fette di banana, 1 cucchiaino di burro di arachidi crunchy (volendo anche con mirtilli freschi e granella di cacao)

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (328 g)	% AR
ENERGIA	110 kcal	362 kcal	18 %
PROTEINE	2 g	8 g	15 %
CARBOIDRATI	16 g	53 g	20 %
ZUCCHERI	6 g	20 g	23 %
LIPIDI	4 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	57 g	188 g	941 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	9 g	37 %
SODIO	20 mg	64 mg	3 %