



PORRIDGE ESTIVO AL CIOCCOLATO, BANANA E NOCI

Il porridge è una ricetta tipicamente anglosassone a base di fiocchi di avena cotti nel latte. L'avena è alla base del porridge ed è un cereale ricco di proprietà: è fonte di carboidrati a lenta digestione, è un carico di energia a lungo termine e ricca di fibre.

 5 minuti 4 ore 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 porzione di fiocchi di avena [30 g]
- 150 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato o bevanda vegetale
- 8 grammi di sciroppo di agave (un cucchiaino) o 1 cucchiaino da tè [raso] di miele [7 g]
- 1 cucchiaino da tè [raso] di cacao amaro, in polvere [2 g] q.b.
- 1 unità media di banana [120 g]
- 10 grammi di nocciole

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparazione del Porridge: In una ciotola uniamo i fiocchi d'avena con il latte o bevanda vegetale e mescoliamo bene. Aggiungiamo anche lo sciroppo d'agave o miele e continuiamo a mescolare. Copriamo bene la nostra ciotola e lasciamo riposare tutta la notte in frigo o almeno 4 h. Si consiglia di prepararlo la sera prima per la colazione seguente. Trascorso il tempo di riposo, il nostro porridge sarà pronto.
- 2° Per la versione al cioccolato, dopo il riposo in frigo, trasferiamo il porridge in una ciotola e uniamo del cacao in polvere, mescoliamo bene e decoriamo con banana a fettine e nocciole
- 3° Per la versione con la frutta fresca ci basterà trasferire il porridge in una ciotola e decorarlo con frutta di stagione (150 gr), come albicocche, pesche, susine e del cioccolato fondente [15 gr] per renderlo ancora più goloso.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (278 g)	% AR
ENERGIA	117 kcal	325 kcal	16 %
PROTEINE	4 g	10 g	21 %
CARBOIDRATI	17 g	48 g	18 %
ZUCCHERI	7 g	20 g	23 %
LIPIDI	4 g	12 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	21 %
SODIO	36 mg	100 mg	4 %