



### PORRIDGE ESTIVO AL CIOCCOLATO, PESCA 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 vegetale (es. riso)
- 1 cucchiaino da tè (raso) di miele [7 g] o 8 grammi di sciroppo di agave (un cucchiaino)
- 1 cucchiaino da tè (raso) di cacao amaro, in polvere [2 g] q.b.
- 1 unità media di banana [120 g] o 1 unità media di pesca [180 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 (324 g)	% AR
ENERGIA	100 kcal	323 kcal	16 %
PROTEINE	3 g	11 g	21 %
CARBOIDRATI	14 g	47 g	18 %
ZUCCHERI	6 g	21 g	23 %
LIPIDI	4 g	12 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	25 %
SODIO	32 mg	103 mg	4 %