



PORRIDGE COCCO E CIOCCOLATO

 2 ore
 5 ore
 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato o bevanda di soia
- 50 grammi di acqua
- 30 grammi di fiocchi di avena
- 15 grammi di cioccolato fondente
- 15 grammi di farina di cocco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare il porridge cocco e cioccolato, per prima cosa occupati dei fiocchi d'avena. Mettili in un pentolino, aggiungi il latte, l'acqua, la farina di cocco e mescola. Unisci poi il cioccolato, porta il pentolino sul fuoco e cuoci per 5 minuti, mescolando continuamente, fino quando il porridge comincerà ad addensarsi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (210 g)	% AR
ENERGIA	157 kcal	331 kcal	17 %
PROTEINE	4 g	8 g	15 %
CARBOIDRATI	17 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	7 g	14 g	16 %
LIPIDI	9 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	6 g	12 g	62 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	6 g	23 %
SODIO	30 mg	63 mg	3 %