



### PORRIDGE CON ALBUMI E AVENA

Ecco una ricetta per un porridge con albumi che apporta circa 300 kcal, ideale per una colazione sana e proteica

 10 ore  
 15 ore  
 1 porzione

## INGREDIENTI

- 40 grammi di fiocchi di avena
- 100 grammi di uovo di gallina, albume
- 150 grammi di latte di soia o acqua
- Aromi (cannella, vaniglia, scorza di limone) e dolcificanti (stevia) q.b.
- 20 grammi di crema, al cioccolato  15 grammi di burro di arachidi  150 grammi di frutta (in media), fresca

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 1. Metti fiocchi d'avena, albumi e liquido in un pentolino. Cuoci a fuoco medio, mescolando continuamente, fino a ottenere una consistenza cremosa (circa 5–7 minuti). 2. Aggiungi dolcificante e aromi a piacere. 3. Versa in una ciotola e guarnisci con frutta o crema di cioccolato/arachidi.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (477 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 65 kcal   | 308 kcal             | 15 % |
| PROTEINE         | 4 g       | 20 g                 | 40 % |
| CARBOIDRATI      | 8 g       | 38 g                 | 15 % |
| ZUCCHERI         | 2 g       | 8 g                  | 9 %  |
| LIPIDI           | 2 g       | 9 g                  | 13 % |
| GRASSI SATURI    | 0 g       | 1 g                  | 7 %  |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g       | 5 g                  | 19 % |
| SODIO            | 56 mg     | 266 mg               | 11 % |