

AVENA STRAPAZZATA DI SARA



INGREDIENTI

- 1 unità media di banana (120 g)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 40 grammi di fiocchi di avena
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola, mescola la purea di una banana matura, uovo, un pizzico di sale e i fiocchi d'avena
- 2° Appiattisci il composto omogeneo in una padella unta con dell'olio evo e cuocerlo a mo' di frittata fino a doratura
- 3° Dopodiché girare e spezzettare con una spatola e ultimare la cottura
- 4° Inserire l'avena strapazzata come parte di una bowl a base di yogurt oppure inzupparla nel latte (secondo le indicazioni in dieta)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (173 g)	% AR
ENERGIA	179 kcal	310 kcal	16 %
PROTEINE	6 g	10 g	21 %
CARBOIDRATI	24 g	41 g	16 %
ZUCCHERI	6 g	10 g	11 %
LIPIDI	7 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	19 %
SODIO	48 mg	82 mg	3 %