

PORRIDGE IN FRIGGITRICE AD ARIA

 18 ore
 15 ore
 2 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di fiocchi di avena
- 150 grammi di latte parzialmente scremato UHT a lunga conservazione senza lattosio
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 1 confezione alberghiera di miele (20 g)
- 30 grammi di cioccolato fondente o 30 grammi di cacao amaro, in polvere
- 1 porzione di frutta (in media), fresca (150 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° unisci fiocchi di avena, latte, uovo e cacao amaro o gocce di cioccolato
- 2° cuoci in friggitrice ad aria per 15 minuti (anche la sera prima)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (264 g)	% AR
ENERGIA	183 kcal	483 kcal	24 %
PROTEINE	5 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	30 g	79 g	31 %
ZUCCHERI	9 g	23 g	26 %
LIPIDI	5 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	2 g	5 g	26 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	10 g	39 %
SODIO	62 mg	164 mg	7 %