



PORRIDGE ALL NIGHT ALLO YOGURT PS E CON COCCO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato o vegetale\delattosato nei protocolli senza lattosio
- 30 grammi di fiocchi di avena
- 5 grammi di farina di cocco  5 unità di mandorle [10 g]
- 5 grammi di lino, semi
- 5 grammi di semi di chia
- 100 grammi di frutta (in media), fresca
- 1 vasetto di yogurt di latte parzialmente scremato [125 g] (delattosato per i protocolli senza lattosio)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Rapido, fresco, salutare e buonissimo. Basta diluire lo yogurt con il latte e aggiungere i fiocchi di avena (per un risultato più cremoso usare i fiocchi baby o tritare i fiocchi di avena) e il cocco, lasciare riposare una notte, decorare con la frutta fresca e buon appetito! Mangiare salutare è semplice, goloso, colorato... basta allontanarsi dalle bustine di plastica e dagli snack. Questa semplice colazione è ricca di betaglucani, mucillaggini, antiossidanti e antocianine. Se il buongiorno si vede dal mattino è un ottimo modo per iniziare la giornata. Dona un senso di sazietà protratto nel tempo evitando gli attacchi di fame che ci rendono nervosi e insofferenti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (369 g)	% AR
ENERGIA	91 kcal	335 kcal	17 %
PROTEINE	4 g	14 g	27 %
CARBOIDRATI	12 g	44 g	17 %
ZUCCHERI	6 g	21 g	24 %
LIPIDI	3 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	36 %
SODIO	32 mg	119 mg	5 %