



PORRIDGE ALL NIGHT ALLO YOGURT CLASSICO CON SEMI

 1 porzione

INGREDIENTI

- 80 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 30 grammi di fiocchi di avena
- 10 grammi di lino, semi
- 10 grammi di semi di chia
- 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 e i semini, lasciare riposare una notte.
- 2° ps: i semi di lino sono ricchi di tanti buoni grassi e mucillaggini amiche dell'intestino, ma non sono molto disponibili se ingoiati interi. Mastica bene o trita grossolanamente i semini in questa colazione per beneficiare di tutte le proprietà dei semi di lino

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (255 g)	% AR
ENERGIA	113 kcal	289 kcal	14 %
PROTEINE	6 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	12 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	4 g	9 g	10 %
LIPIDI	5 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	10 g	40 %
SODIO	43 mg	111 mg	5 %