



PORRIDGE ALLA FRUTTA SECCA S

Crema di avena con soli zuccheri della frutta

 10 minuti

 1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di fiocchi di avena
- 100 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 80 grammi di acqua
- 5 grammi di albicocche, secche o 5 grammi di prugne, secche o 5 grammi di datteri, secchi

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Versa i fiocchi di avena in un piccolo pentolino antiaderente, versa l'acqua a temperatura ambiente, la frutta secca tagliata a pezzi piccoli e un pizzico di sale. A piacere e se possibile si può dare ulteriore sapore aggiungendo un po' di cannella, zenzero, cardamomo o un mix di queste spezie.
- 2° Porta a bollore a fiamma media, girando in modo che i fiocchi non si attacchino.
- 3° Quando i fiocchi avranno assorbito tutta l'acqua aggiungi il latte e mescola di continuo il composto poiché tende ad attaccare ad attaccare rapidamente.
- 4° Quando anche tutto il latte sarà assorbito il tuo porridge è pronto. In base alla marca e alle dimensioni dei fiocchi di avena a questo punto potrai ottenere un composto più o meno cremoso.
- 5° Volendo puoi allungare ulteriormente la cottura dei tuoi fiocchi, finché essi non risulteranno tutti aperti, aggiungendo ancora piccole quantità di acqua. Opta per i fiocchi baby per ottenere una crema più uniforme, oppure trita i fiocchi di avena classici. Per una crema liscia e omogenea e un risultato più rapido puoi usare la farina di avena, avendo l'accortezza di triplicare le dosi di acqua iniziale.
- 6° Versione super rapida: versa i fiocchi di avena nella tazza a sponde alte e possibilmente svasate, aggiungi la frutta disidratata tagliata a dadini piccoli e il latte fino a coprire bene i fiocchi, cuoci per circa 1 minuto scarso a potenza media. Aggiungi il latte rimanente e mescola, se il composto è troppo denso puoi aggiungere altro latte\bevanda vegetale o della semplice acqua, sistema utile anche per freddare la crema, altrimenti con la stessa temperatura della lava dell'Etna. Decora poi con frutta fresca e frutta secca oleosa

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (215 g)	% AR
ENERGIA	80 kcal	172 kcal	9 %
PROTEINE	3 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	14 g	30 g	12 %
ZUCCHERI	4 g	8 g	8 %
LIPIDI	2 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	27 mg	58 mg	2 %