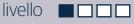


Porridge alla nocciola-curcuma con uva

nocciola





1 Port.



20 min



Ingredienti per 1 porzione

1 flacone di Fresubin® PRO Drink Nocciola

mela piccola

2 cucchiai di succo di mela o acqua 3 cucchiai di fiocchi d'avena fini (25 a)

1 cucchiaino di curcuma

di uva senza semi 50 g

Valori nutrizionali per porzione

Energia.....705 kcal Proteine 33 g Carboidrati ... 92 g Grassi 20 g



Preparazione

- Sbucciare eventualmente la mela e tagliare la polpa in piccoli bocconi. Versare i pezzetti di mela, il succo di mela o l'acqua in una casseruola e portare a ebollizione. Cuocere a fuoco medio fino all'evaporazione del liquido. Ci vorranno circa 3-5 minuti.
- 2. Aggiungere i fiocchi d'avena, Fresubin® PRO Drink Nocciola e la curcuma. Scaldare il composto senza farlo bollire. Chiudere con il coperchio e togliere la pentola dal fuoco. Lasciar riposare il porridge per 10 minuti.
- 3. Nel frattempo, lavare l'uva. Asciugarla ed eventualmente tagliare i chicchi a metà.
- 4. Servire il porridge in una coppetta insieme all'uva.
- 5. Oltre che con l'uva, il porridge può essere gustato con molti altri tipi di frutta fresca, con

conserve di frutta non zuccherate o con prodotti surgelati.

CONSIGLIO Il porridge è buono non solo con l'uva, ma anche con molti altri frutti freschi, frutta in scatola non zuccherata o prodotti congelati.



