



Questo è uno dei pasti per **ENERGIA-essere più attivo e dinamico** a **Colazione**.

✔ Piatto Vegano



Yogurt bianco intero, fiocchi di avena integrali e nocciole

Colazione nutriente e saziante dove l'energia apportata dai cereali si somma a quella dello yogurt e della frutta secca.

Ricetta:

Ingredienti: 150-170 gr. di yogurt bianco intero, 1-2 cucchiai di fiocchi di avena integrali, 4-5 nocciole.

Preparazione: tritate le nocciole e versatele nello yogurt bianco intero assieme ai fiocchi di avena.

Abbinato con:



Caffè d'orzo

Alternativa al caffè priva di sostanze nervine eccitanti