

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Porridge proteico

---

LUOGO: [Europa](#) / [Regno Unito](#)

DOSI PER: [1 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



La ricetta di oggi è per tutti gli amanti di una colazione sana e gustosa! Oggi, infatti, ti voglio proporre una **deliziosa ricetta** per preparare un **porridge proteico** che ti fornirà l'energia di cui avrai bisogno per affrontare al meglio la giornata.

Con un mix di ingredienti semplici e nutrienti, il **porridge proteico** è perfetto per iniziare la mattinata nel modo giusto.

Ecco altre ricette di porridge da salvare e da alternare, per una **colazione** sempre diversa:

[Porridge](#)

[Porridge vegano](#)

[Porridge di quinoa](#)

## INGREDIENTI

FIOCCHI DI AVENA 50 gr

LATTE 160 ml

ALBUMI 50 ml

YOGURT GRECO 2 cucchiari da tavola

## PREPARAZIONE

- 1** Inizia mettendo i fiocchi d'avena in una pentola e aggiungi il latte. Mescola bene per assicurarti che i fiocchi siano completamente immersi.
- 2** Accendi il fornello a fuoco medio-basso e dopo 3-4 minuti di cottura, aggiungi gli albumi.
- 3** Continua a cuocere il porridge per altri 2-3 minuti, fino a quando raggiunge una consistenza densa e cremosa. Se lo preferisci più liquido, puoi aggiungere un po' di latte in più.
- 4** A questo punto, spegni il fuoco e trasferisci il porridge in una ciotola. Aggiungi i cucchiari di yogurt greco e mescola bene per incorporarlo al resto degli ingredienti.

Lo yogurt greco donerà una piacevole cremosità al porridge e contribuirà ad aumentarne ulteriormente il contenuto proteico.

- 5** Ora il tuo porridge proteico è pronto per essere gustato! Puoi completare la preparazione aggiungendo altri ingredienti a decorazione, come frutta fresca o secca o cioccolato fondente.

Questo porridge proteico è una scelta ideale per una colazione bilanciata e salutare. Gli ingredienti principali, come i fiocchi d'avena, il latte, gli albumi e lo yogurt greco, forniscono una combinazione di carboidrati, proteine e grassi sani, che ti daranno l'energia necessaria per affrontare la giornata e ti aiuteranno a sentirti sazio fino all'ora di pranzo.

Provalo e lasciati sorprendere dalla bontà di questa ricetta! Sono sicuro che diventerà un must della colazione. Buon appetito!