



PORRIDGE À LA COMPOTE, FLOCON D'AVOINE ET CANNELLE

Un porridge léger

 10 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes d'avoine, crue
- 1 verre d'eau du robinet (150 g)
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)
- 20 grammes de cannelle, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole mettre les 150ml d'eau et faire bouillir (option bâton de cannelle)
- 2° Rajouter les flocons d'avoine
- 3° Laisser cuire durant 3/4min jusqu'à l'absorption de l'eau
- 4° Dans un bol mettre les 100g de compote et verser la préparation
- 5° Mélanger, saupoudrer de cannelle
- 6° Déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (320 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	294 kcal	15 %
PROTÉINES	3 g	11 g	22 %
GLUCIDES	14 g	45 g	17 %
SUCRES	4 g	13 g	14 %
LIPIDES	1 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	18 g	70 %
SODIUM	4 mg	12 mg	0 %