



PORRIDGE DE LA FEMME ENCEINTE

 5 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de flocons d'avoine
- 1 tasse de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 1 gramme de cannelle, poudre
- 2.5 grammes de sirop d'agave
- 1/2 unité petite de banane, pulpe, crue (55 g)
- 1 cuillère à café de purée d'amande Monoprix (15 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Portez le lait à ébullition avec la cannelle
- 2° Baissez le feu et versez les flocons d'avoine dans le lait (laissez cuire environ 7 minutes) sans cesser de remuer la préparation avec un fouet
- 3° Le mélange doit épaissir et prendre une consistance crémeuse
- 4° Otez du feu, dressez dans une assiette creuse et versez 1/2 cuillère à café de sirop d'agave

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (364 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	419 kcal	21 %
PROTÉINES	5 g	18 g	36 %
GLUCIDES	14 g	50 g	19 %
SUCRES	6 g	23 g	26 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	26 mg	96 mg	4 %