

**PORRIDGE POMME CANNELLE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 40 grammes de flocon d'avoine
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 unité moyenne de pomme Granny Smith, pulpe, crue (150 g)
- 3 grammes de cannelle

MODE DE PRÉPARATION

- ^{1°} Dans une grande casserole, versez l'avoine, le lait et les pommes coupées en dés. Portez à ébullition à feu moyen tout en remuant régulièrement pour éviter que le porridge n'attache au fond de la casserole. Une fois à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter en remuant de temps en temps. Quand le porridge commence à épaissir, ajoutez la cannelle selon votre goût. Continuez la cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (293 g)	% AR
ÉNERGIE	96 kcal	283 kcal	14 %
PROTÉINES	3 g	10 g	20 %
GLUCIDES	16 g	46 g	18 %
SUCRES	7 g	21 g	23 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	32 %
SODIUM	16 mg	46 mg	2 %