



PORRIDGE À LA BANANE

Par personne

 5 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de flocon d'avoine
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1/2 unité moyenne de banane, pulpe, crue [75 g]
- 3 abricots sec dénoyauté [18 g]
- 1/2 pot moyen de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature [63 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, faire cuire le lait et les flocons d'avoine pendant environ 5 min, tout en remuant jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse Pour gagner du temps on peut aussi cuire les flocons dans le lait au micro-onde
- 2° Laisser tiédir
- 3° Dans un bol, couper la banane puis ajouter les fruits secs, les flocons d'avoine et enfin le yaourt.
- 4° Mélanger et déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (286 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	296 kcal	15 %
PROTÉINES	4 g	11 g	23 %
GLUCIDES	17 g	49 g	19 %
SUCRES	9 g	24 g	27 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	34 %
SODIUM	24 mg	69 mg	3 %