

## STRACCIATELLA (FAIT MAISON)



Fait maison, c'est bien meilleur!! Normalement ce type de yaourts dans le commerce dépassent la quantité de sucres ajoutés > 12 g. En faisant nous même on peut s'en passer des additifs et contrôler mieux la quantité de sucres à consommer.

 5 minutes 5 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 portion de yaourt nature au lait de vache 1/2 écrémé 3-4 % MG [125 g] **ou** 100 grammes de yaourt "skyr nature" **ou** 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ [100 g]
- 15 grammes de noix de coco râpée Carrefour
- 15 grammes de pépites de chocolat noir ou 1 càc de cacao 100%

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ajouter et mélangez au yaourt le coco râpé et les pépites de chocolat.
- 2° Dégustez froid

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (140 g)	% AR
ÉNERGIE	178 kcal	250 kcal	12 %
PROTÉINES	7 g	9 g	19 %
GLUCIDES	10 g	15 g	6 %
SUCRES	9 g	13 g	15 %
LIPIDES	12 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	13 g	67 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
SODIUM	39 mg	54 mg	2 %