



PORRIDGE ANTIDIABÈTE

Régulation glycémie, anti-diabète, anticholestérol, antioxydant Facilité et rapidité de préparation

 5 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de flocons d'avoine Carrefour
- 1 tasse de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 1 gramme de cannelle, poudre
- 2.5 grammes de sirop d'agave

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 (294 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	269 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	14 g	28 %
GLUCIDES	13 g	38 g	15 %
SUCRES	5 g	14 g	15 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	18 %
SODIUM	31 mg	92 mg	4 %