



FROMAGE BLANC AU GRANOLA ET À L'ORANGE

 10 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 20 grammes de noisettes
- 20 grammes d'amandes
- 20 grammes de canneberge ou cranberry, séchée, sucrée
- 4 cuillères à soupe bombées de flocon d'avoine (64 g)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 200 grammes de fromage blanc nature, gourmand, 8% MG environ
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue (190 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Dans un poêle (idéalement un wok), faites dorer à feu doux, les noisettes, amandes, cranberries et flocons d'avoine pendant 5 minutes en remuant régulièrement. 2. Ajoutez le miel puis remuez pendant 1 minute. Votre granola est prêt ! 3. Épluchez l'orange et coupez-la en dés. 4. Dans une verrine, répartissez la moitié de l'orange, ajoutez 3 c.s de granola, le fromage blanc et recouvrez encore de granola.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (270 g)	% AR
ÉNERGIE	176 kcal	474 kcal	24 %
PROTÉINES	6 g	16 g	31 %
GLUCIDES	19 g	50 g	19 %
SUCRES	11 g	29 g	32 %
LIPIDES	8 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	35 %
SODIUM	18 mg	49 mg	2 %