

PORRIDGE FRAISES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de flocon d'avoine
- 150 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 portion petite de fraise, crue (100 g)
- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 2 grammes de menthe, fraîche
- 1 cuillère à soupe de lin, graine (6 g)
- 8 grammes d'amandes

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le sucre de coco, le lait et le fromage blanc. Laisser gonfler 5 minutes au réfrigérateur. Couper les fraises en 2 et les ajouter au porridge.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (364 g)	% AR
ÉNERGIE	103 kcal	376 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	23 g	47 %
GLUCIDES	12 g	44 g	17 %
SUCRES	6 g	20 g	22 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	43 %
SODIUM	25 mg	91 mg	4 %