



PORRIDGE BANANE ET BEURRE DE CACAHUÈTES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 140 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 8 grammes de chia, graine, séchée [Copie]
- 100 grammes de yaourt au lait entier
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide [Copie] (15 g)
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)
- 30 grammes de flocon d'avoine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commence par préparer le porridge en mélangeant tous les ingrédients sauf le yaourt, le chocolat et le beurre de cacahuètes. Mets au frais pendant que tu prépares le topping. Mélange le yaourt avec le beurre de cacahuètes que tu disposes joliment sur le dessus. Puis viens couler le chocolat noir sur le dessus. Place au frais le temps que le chocolat soit figé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (461 g)	% AR
ÉNERGIE	123 kcal	569 kcal	28 %
PROTÉINES	5 g	22 g	43 %
GLUCIDES	16 g	73 g	28 %
SUCRES	9 g	40 g	44 %
LIPIDES	5 g	23 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	12 g	48 %
SODIUM	26 mg	120 mg	5 %