



## PORRIDGE

Pour un petit déjeuner rapide et complet !

 20 minutes 20 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 40 grammes de flocon d'avoine
- 250ml de lait 1/2 écrémé ou boisson végétale (amande, noisette, avoine, etc.)
- 30 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites bouillir le lait et faites-y tomber les flocons d'avoine en pluie, en remuant tout le temps.
- 2° Baissez le feu et remuez jusqu'à reprise de l'ébullition.
- 3° Couvrez et laissez mijoter de 15 à 20 min, en remuant de temps en temps.
- 4° Rajoutez la compote et mélangez de nouveau.
- 5° Le lait peut être remplacé par de l'eau : laitage à intégrer au cours du repas concerné ou une dizaine d'amandes nature. Vous pouvez aussi rajouter quelques pépites de chocolat et des fruits en topping. [crédit photo Ma Pâtisserie]

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (320 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 88 kcal   | 281 kcal            | 14 % |
| PROTÉINES           | 4 g       | 14 g                | 29 % |
| GLUCIDES            | 12 g      | 39 g                | 15 % |
| SUCRES              | 5 g       | 16 g                | 17 % |
| LIPIDES             | 2 g       | 7 g                 | 9 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 3 g                 | 15 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 5 g                 | 18 % |
| SODIUM              | 29 mg     | 94 mg               | 4 %  |