



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 %