Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

DESSERT CHIA COCO

Ce dessert apporte des protéines, oméga 3 et fibres

5 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 70 grammes de flocons d'avoine, bouillis/cuits à l'eau
- 20 grammes d'amandes ou 1 cuillère à soupe de cacahuète ou Arachide (20 g) ou 20 grammes de noix du Brésil
- 20 grammes de graines de chia
- 20 grammes de sirop d'agave ou 20 grammes de miel
- 200 grammes de lait de coco

MODE DE PRÉPARATION

1° Ajoutez les graines de chia et les flocons d'avoine au lait de coco et laissez reposer pendant 5 à 10 minutes. Ensuite, ajoutez les amandes ou noix et arrosez le tout d'un filet de sirop d'agave. Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (330 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	249 kcal	12 %
PROTÉINES	4 g	12 g	24 %
GLUCIDES	9 g	30 g	12 %
SUCRES	5 g	16 g	18 %
LIPIDES	7 g	24 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	4 mg	12 mg	0 %