



PORRIDGE À LA BANANE

Par personne

 5 minutes

 10 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de flocon d'avoine
- 150 ml de lait demi-écrémé, UHT **ou** 150 ml de boisson au soja nature
- 1 moyenne banane (150 g)
- 1 poignée de raisin sec (20 g) **ou** 3 abricots sec dénoyauté (18 g)
- 1 pot de yaourt nature (125 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, faire cuire le lait et les flocons d'avoine pendant environ 5 min, tout en remuant jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse Pour gagner du temps on peut aussi cuire les flocons dans le lait au micro-onde
- 2° Laisser tiédir
- 3° Dans un bol, couper la banane puis ajouter les fruits secs, les flocons d'avoine et enfin le yaourt.
- 4° Mélanger et déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (494 g)	% AR
ÉNERGIE	100 kcal	493 kcal	25 %
PROTÉINES	4 g	19 g	39 %
GLUCIDES	16 g	79 g	30 %
SUCRES	8 g	41 g	46 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	15 g	58 %
SODIUM	22 mg	110 mg	5 %