






PORRIDGE AU CHOCOLAT

 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)
- 20 grammes de whey chocolat **ou** 10 grammes de cacao en poudre

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 ajouter les tranches de banane et le cacao en poudre.
- 4° Mélanger et déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (365 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	440 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	24 g	47 %
GLUCIDES	17 g	64 g	25 %
SUCRES	8 g	28 g	31 %
LIPIDES	2 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	44 %
SODIUM	24 mg	86 mg	4 %