

## SKYR POMME CANNELLE

🕒 5 minutes

🍴 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes de Skyr
- 100 grammes de pomme (en cube, rapée ou en compote)
- 10 grammes de noix (concassées ou en poudre)
- 1 gramme de cannelle, poudre

### MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger tous les ingrédients, c'est prêt !

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (211 g)	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	168 kcal	8 %
PROTÉINES	6 g	13 g	25 %
GLUCIDES	8 g	17 g	6 %
SUCRES	6 g	14 g	15 %
LIPIDES	3 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	1 mg	2 mg	0 %