



### FROMAGE BLANC COCO/ANANAS

Délicieux fromage blanc frais et fruité.

5 minutes

5 minutes

1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)
- 5 grammes de noix de coco râpée
- 1 tranche moyenne d'ananas, pulpe, cru (100 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1º Mélangez le fromage blanc et la noix de coco râpée dans un petit bol.
- 2º Coupez la tranche d'ananas en petits cubes que vous ajouterez au-dessus du fromage blanc.
- 3º Bon appétit !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION [205 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 81 kcal   | 166 kcal            | 8 %  |
| PROTÉINES           | 4 g       | 9 g                 | 17 % |
| GLUCIDES            | 8 g       | 16 g                | 6 %  |
| SUCRES              | 7 g       | 14 g                | 16 % |
| LIPIDES             | 3 g       | 7 g                 | 10 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g       | 5 g                 | 26 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 2 g                 | 8 %  |
| SODIUM              | 24 mg     | 48 mg               | 2 %  |