



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

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