

PORRIDGE SÈCHE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes d'avoine, crue
- 1 c à c de psyllium
- 60 grammes de framboises

MODE DE PRÉPARATION

1° Cuire à la casserole à l'aide d'une cuillère en bois en remuant régulièrement afin d'obtenir une consistance homogène

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (150 g)	% AR
ÉNERGIE	76 kcal	113 kcal	6 %
PROTÉINES	5 g	7 g	14 %
GLUCIDES	16 g	24 g	9 %
SUCRES	5 g	8 g	8 %
LIPIDES	2 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	10 g	42 %
SODIUM	2 mg	3 mg	0 %