Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

TIRAMISU LIGHT (COPIE)

1 portion

INGRÉDIENTS

- 130 grammes de yaourt à la grec (delta)
- 1,5 weetabix
- 1 cuillère à café moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Imbiber les weetabix dans du lait végétal ou café
2° Les mettre au fond d'un ramequin/verrine
3° Verser dessus le yaourt mélangé au préalable avec stevia
4° Faire 2 ou 3 couches en répétant les étapes précédentes
5° Recouvrir de cacao en poudre passé au tamis

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (160 g)	% AR
ÉNERGIE	177 kcal	284 kcal	14 %
PROTÉINES	8 g	12 g	25 %
GLUCIDES	15 g	24 g	9 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	9 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	1 mg	1 mg	0 %