

**PORRIDGE LOW DAY**

Pour 1 personne

 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 40 grammes de flocon d'avoine
- 100 grammes de lait bjorg amandes
- 100 grammes d'eau
- 15 grammes d'iso whey
- 2 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (64 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger l'avoine, la whey, les blancs d'oeufs (ou en omelette à part), l'eau et le lait dans une casserole
- 2° Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène
- 3° Verser dans un bol et rajouter le topping

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (319 g)	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	261 kcal	13 %
PROTÉINES	8 g	24 g	49 %
GLUCIDES	8 g	26 g	10 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	2 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	35 mg	113 mg	5 %