Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

CRÈME DE RIZ

1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de crème de riz
- 15 grammes de whey isolate - Labz nutrition (framboise)
- 60 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 10g de beurre d'amandes

MODE DE PRÉPARATION

1º Verser les poudres dans un bol et les mélanger entre elles
2º Ajouter progressivement de l'eau bouillante jusqu'à obtenir une consistance d'une pâte assez compacte et dense (ou + liquide si tu le souhaites)
3º Ajouter les fruits rouges et le beurre d'amandes
4º À consommer chaud ou après mise au réfrigérateur quelques heures

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	161 kcal	201 kcal	10 %
PROTÉINES	13 g	16 g	32 %
GLUCIDES	30 g	38 g	15 %
SUCRES	5 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	7 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	5 g	20 %
SODIUM	11 mg	14 mg	1 %