

CRÈME DESSERT PROTÉINÉE À LA PISTACHE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 petits suisses naturels 0% MG (120 g)
- 10 grammes de whey isolate - Labz nutrition (pistache)
- 5 grammes de purée d'amandes
- 5 grammes d'éclats de pistache
- 1 c à c de stévia ou de sirop zéro

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol, mélanger les petits suisses jusqu'à obtenir une texture plus lisse
- 2° Ajouter le reste des ingrédients et mélanger bien
- 3° Ajouter quelques éclats de pistaches (ici ou après)
- 4° Laisser quelques heures au réfrigérateur (voir une nuit)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (139 g)	% AR
ÉNERGIE	23 kcal	32 kcal	2 %
PROTÉINES	16 g	22 g	43 %
GLUCIDES	5 g	6 g	2 %
SUCRES	3 g	5 g	5 %
LIPIDES	4 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	44 mg	61 mg	3 %