Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

PORRIDGE

Pour 1 personne

10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de flocon d'avoine
- 100 grammes de lait demi-écrémé
- 100 grammes d'eau ou de lait végétal
- 1 oeuf
- 1 fruit
- 1 carré de chocolat noir > 70% cacao (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger l'avoine, l'eau et le lait dans une casserole
2° Chauffer quelques minutes à feu doux, incorporer l'oeuf
3° Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène
4° Verser dans un bol et rajouter le topping
5° Topping : chocolat noir (à faire fondre sur le dessus) ou beurre de cacahuètes, fruit, noix de coco râpée, cannelle...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (460 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	449 kcal	22 %
PROTÉINES	4 g	19 g	38 %
GLUCIDES	12 g	54 g	21 %
SUCRES	5 g	22 g	24 %
LIPIDES	3 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	37 %
SODIUM	24 mg	111 mg	5 %