

SHAKER DE FRUITS

pour un petit déjeuner rapide et avec des vitamines

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 100 grammes de fruit cru [aliment moyen]
- 100 grammes de fruit cru [aliment moyen]
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette [10 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les fruits en petits carrés
- 2° dans un mixeur y ajouter les morceaux de fruit, le lait et le carré de chocolat
- 3° boire dans la matinée

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	66 kcal	3 %
PROTÉINES	2 g	4 %
GLUCIDES	9 g	3 %
SUCRES	8 g	8 %
LIPIDES	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 %
SODIUM	19 mg	1 %