



## PÂTE À TARTINER MINUTE

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café de purée d'oléagineux de votre choix (amande, cajou, noisette)
- 1 cuillère à café de cacao, non sucré
- 1 filet de sirop d'érable
- Cannelle selon les goûts

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Bien mélanger le tout à la fourchette afin d'obtenir une pâte à tartiner crémeuse.
- 2° Délayer avec un peu de lait végétal si nécessaire.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | % AR |
|---------------------|-----------|------|
| ÉNERGIE             | 489 kcal  | 24 % |
| PROTÉINES           | 20 g      | 40 % |
| GLUCIDES            | 25 g      | 9 %  |
| SUCRES              | 11 g      | 13 % |
| LIPIDES             | 38 g      | 54 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 7 g       | 34 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 14 g      | 54 % |
| SODIUM              | 151 mg    | 6 %  |