



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 % |