



OVERNIGHT PORRIDGE AUX FRUITS ROUGES

 5 minutes 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 10 grammes de graines de chia
- 2 unités de datte
- 100 grammes de fraises
- 60 grammes de flocon d'avoine
- 150 grammes de lait d'amande ou lait de vache

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bocal avec couvercle, mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et les dattes coupée en petits morceaux.
- 2° Couper en morceaux les fraises fraîches ou surgelées, les ajouter.
- 3° Verser doucement le lait (vérifiez qu'il pénètre à l'intérieur des céréales).
- 4° Parsemer de pépites de chocolat.
- 5° Fermez et placez au frigo pour toute la nuit (ou au minimum 2 heures).
- 6° Cette recette peut-être préparée pour toute la famille, il suffit d'augmenter les quantités et de varier les fruits

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (340 g)	% AR
ÉNERGIE	113 kcal	383 kcal	19 %
LIPIDES	3 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	5 mg	15 mg	1 %
GLUCIDES	19 g	63 g	21 %
SUCRES	4 g	14 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	15 g	60 %
PROTÉINES	4 g	14 g	—