



CRÈME MANIOC-CHOCO PROTÉINÉE

Un porridge à déguster chaud ou froid, peut être fait la veille

 5 minutes

 10 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe [40 g] de farine de manioc
- 1 tasse de lait frais demi-écrémé bio ou de lait dé lactosé [250 mL]
- 1 pincée de cannelle
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [116 g]
- 5 grammes de miel
- 1 cuillère à soupe moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble [7 g]
- 1 cuillère à café de poudre de noix de coco [optionnel]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chaud : mélangez la farine de manioc dans une casserole avec le lait, les œufs, la cannelle. Chauffez doucement 3 à 5 minutes. Retirez du feu, servir avec une cuillerée de miel. Saupoudrer de coco en poudre ou de coco râpé, si désiré.
- 2° Froid : dans un bol placez la farine de manioc dans une casserole avec le lait, la cannelle et la cuillère de miel si désiré [donc sans l'oeuf !]. Laissez gonfler 10 minutes. Mangez accompagné de 2 œufs durs.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [409 g]	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	451 kcal	23 %
LIPIDES	5 g	19 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	45 %
CHOLESTÉROL	102 mg	417 mg	139 %
SODIUM	51 mg	207 mg	9 %
GLUCIDES	13 g	54 g	18 %
SUCRES	4 g	17 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	22 %
PROTÉINES	6 g	23 g	—