

**YAOURT BOWL MINCEUR (YAOURT AUX FRUITS ET FLOCONS D'AVOINE)** 5 minutes 5 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de fromage blanc nature, 0% MG **ou** 1 pot moyen de dessert au soja, aux fruits, sucré, non enrichi, fermenté, préemballé (100 g)
- 100 grammes de fruits rouges, surgelés
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave **ou** 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 40 grammes de flocon d'avoine

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Mélanger le fromage blanc (ou le yaourt au soja) avec les flocons d'avoine.
- 2° Rajoute les fruits rouges et les disposer sur le mélange.
- 3° Terminer par l'ajout du miel ou du sirop d'agave et déguster pour le petit-déjeuner.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (260 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	211 kcal	11 %
LIPIDES	1 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
CHOLESTÉROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIUM	17 mg	45 mg	2 %
GLUCIDES	21 g	55 g	18 %
SUCRES	12 g	30 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	10 g	40 %
PROTÉINES	5 g	13 g	—