



BOISSON VÉGÉTALE À LA NOIX DE COCO

Cette boisson végétale va devenir votre meilleur allié cuisine du petit déjeuner au diner.

 15 minutes 15 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 1L d'eau chaude
- 200 grammes de noix de coco séchée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un blender, mixez la noix de coco avec l'eau chaude jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. S'il y a un dépôt en surface, chauffer la préparation pour qu'elle s'amalgame.
- 2° Filtrez la préparation avec une étamine ou un filtre. Conservez la boisson 4 à 5 jours au frais dans une bouteille.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (150 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	165 kcal	8 %
PROTÉINES	1 g	2 g	3 %
GLUCIDES	4 g	6 g	2 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	11 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	14 g	72 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	16 %
SODIUM	10 mg	16 mg	1 %