

Barres au gâteau au fromage et à la noix de coco



Recette par Kraft

| Prép. | Prêt en | Portions |
|-----------|---------------|--|
| 20 min | 5 20 h min | Donne 20 portions de 1 barre (88 g) chacune |

ce qu'il vous faut

- 84 gaufrettes à la vanille, divisées
- 6 c. à soupe de beurre, fondu
- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème *Philadelphia* en brique
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 pot (1 l) de garniture fouettée COOL WHIP, divisée
- 2 paquet (format de 4 portions) de pouding instantané JELL-O à la vanille
- 2-1/2 tasses de lait froid
- 1 tasse de flocons de noix de coco, grillés, divisés

Trucs culinaires

À définir

ce qu'il faut faire

Réserver 24 gaufrettes. Écraser le reste des gaufrettes; incorporer le beurre. Presser le mélange au fond d'un moule de 13 po x 9 po. Réfrigérer jusqu'à l'utilisation.

Mélanger le fromage à la crème et le sucre au batteur dans un bol de taille moyenne jusqu'à homogénéité. Incorporer au fouet 1 t de garniture *Cool Whip*; étaler délicatement le mélange sur la croûte. Disposer les gaufrettes réservées sur le pourtour du moule.

Battre au fouet les préparations pour pouding et le lait dans un bol de taille moyenne 2 min. Incorporer 1 t de garniture *Cool Whip* et 1/2 t de noix de coco; étaler sur la couche de fromage à la crème. Garnir du reste de garniture *Cool Whip* et de la noix de coco. Réfrigérer 5 h avant de découper en barres.

Nutrition

Portions

Pour d'autres recettes de desserts simplement superbes, visitez www.zonedessert.ca.

Savoir-faire Faire griller de la noix de coco

Chauffez le four à 350 °F. Étalez la noix de coco au fond d'un moule peu profond. Faites-la cuire de 7 à 10 min ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, en remuant souvent. Ou encore étalez-la au fond d'un moule à tarte micro-ondable et faites-la chauffer, à intensité ÉLEVÉE, 3 min ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, en remuant après chaque minute.

Portions sages

Savourez vos aliments favoris tout en respectant la taille des portions.

Variante

Préparez la recette avec de la margarine non hydrogénée, de la tartinade de fromage à la crème *Philadelphia* léger en brique, de la garniture fouettée *Cool Whip* légère et du lait écrémé.

Donne 20 portions de 1 barre (88 g) chacune

Information nutritionnelle

Portion Donne 20 portions de 1 barre (88 g) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

| | |
|----------|-----|
| Calories | 260 |
|----------|-----|

% de la valeur quotidienne

| | |
|-------------------------|------------|
| Matières grasses | 15g |
|-------------------------|------------|

| | |
|---------------------------|-----|
| Matières grasses saturées | 11g |
|---------------------------|-----|

| | |
|--------------------|-------------|
| Cholestérol | 25mg |
|--------------------|-------------|

| | |
|---------------|--------------|
| Sodium | 290mg |
|---------------|--------------|

| | |
|-----------------|------------|
| Glucides | 30g |
|-----------------|------------|

| | |
|---------------------|----|
| Fibres alimentaires | 1g |
|---------------------|----|

| | |
|--------|-----|
| Sucres | 20g |
|--------|-----|

| | |
|------------------|-----------|
| Protéines | 3g |
|------------------|-----------|

| | |
|------------|--------|
| Vitamine A | 10 %DV |
|------------|--------|

| | |
|------------|-------|
| Vitamine C | 0 %DV |
|------------|-------|

| | |
|---------|-------|
| Calcium | 6 %DV |
|---------|-------|

| | |
|-----|-------|
| Fer | 4 %DV |
|-----|-------|

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.