

Pouding à la banane de Savannah



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
15 min	3 15 h min	16 portions de 1/16 de la recette (74 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 1-1/4 tasses de chapelure graham, divisée
- 2 c. à soupe de margarine non hydrogénée, fondue
- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème *Philadelphia* en brique, ramolli
- 2 paquet (format de 4 portions) de pouding instantané JELL-O à la vanille
- 3 tasses de lait froid
- 5 bananes, tranchées
- 1-1/2 tasses de garniture fouettée COOL WHIP, décongelée

ce qu'il faut faire

Mélanger la chapelure et la margarine jusqu'à homogénéité. Réserver 1/4 de tasse du mélange; presser le reste au fond d'un moule de 9 x 13 po.

Battre le fromage à la crème au batteur dans un grand bol jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter la préparation pour pouding; battre 2 min. Incorporer graduellement le lait.

Recouvrir la croûte en y étagant les bananes, la préparation pour pouding et la garniture *Cool Whip*. Parsemer de la chapelure réservée. Réfrigérer 3 heures.

Trucs culinaires

Vie saine

Vous pouvez retrancher 50 calories et 3 grammes de matières grasses, y compris 1,5 gramme de matières grasses saturées, de chaque portion en préparant la recette avec de la tartinade de fromage à la crème *Philadelphia*

Nutrition

Portions

16 portions de 1/16 de la recette (74 g) chacune

Information nutritionnelle

Portion 16 portions de 1/16 de la recette (74 g) chacune

léger en brique, du pouding instantané *Jell-O* sans gras à la vanille, du lait écrémé et de la garniture fouettée *Cool Whip* légère.

Une touche d'éclat

Au moment de servir, parsemez le pouding de 1/2 tasse de flocons de noix de coco grillés.

Savoir-faire Couper des bananes en tranches égales

Il est plus facile de trancher les bananes à l'aide d'un mélangeur à pâtisserie. Placez simplement le mélangeur à pâtisserie au-dessus d'une banane pelée, puis appuyez délicatement pour la trancher.

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	210
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	10g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	5g
---------------------------	----

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

Sodium	330mg
---------------	--------------

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

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

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

Protéines	4g
------------------	-----------

Vitamine A	8 %DV
------------	-------

Vitamine C	6 %DV
------------	-------

Calcium	2 %DV
---------	-------

Fer	2 %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.