



Gruau overnight

Thème Petit-déjeuner
Recettes après l'effort, avant l'effort, Déjeuner

Servings

1 PORTION

Ingredients

- 80 ml flocons d'avoine 1/3 t
- 125 ml lait d'amande non sucré 1/2 t
- 125 ml yogourt grec nature 0% mg 1/2 t
- 5 ml sirop d'érable 1c à thé
- 5 ml graines de chia 1c à thé
- 12 amandes nature
- 125 ml baies (fraises, framboises, bleuets, mûres, pomme-grenade) 1/2 t

Instructions

1. 1. Dans un pot Masson, combiner l'avoine, le lait d'amande et le yogourt grec, le sirop d'érable, les graines de chia et les amandes. Ajouter sur le dessus les fruits frais.

2. 2. Couvrir et réfrigérer pendant la nuit. Le gruau peut être mangé froid ou réchauffé au micro-onde le lendemain matin.

Recipe Notes

Équivalences = 1 FE + 1 FR + 3 VS

Nutrition Facts

Gruau overnight

Amount Per Serving

Calories 400 Calories from Fat 135

% Daily Value*

Total Fat 15g	23%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 3g	
Monounsaturated Fat 6g	
Sodium 129mg	5%
Potassium 355mg	10%
Total Carbohydrates 43g	14%
Dietary Fiber 14g	56%
Sugars 9g	
Protein 23g	46%
Vitamin A	5%
Vitamin C	1%
Calcium	39%
Iron	16%

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

Related