



LA RECETTE

Porridge au
kiwi

POUR FAIRE LE PLEIN *de protéines végétales !*



INGRÉDIENTS :

- ✓ 1 kiwi Zespri™ Green
- ✓ 5 càs de flocons d'avoine
- ✓ 25 cl de lait d'amande
- ✓ 1 poignée de noisettes

KIWI ZESPRI GREEN



RECETTE :

- Porter à ébullition le lait dans une casserole.
- Y ajouter les flocons d'avoine.
- Laisser cuire à feu doux 15 minutes en remuant de temps en temps (l'avoine doit absorber le lait).
- Ajouter le kiwi frais tranché, la poignée de noisettes.
- Déguster !

SEULEMENT
370 KCAL



INTÉRÊT *nutritionnel* :

Pour faire le plein de protéines végétales ! Consommer des protéines dès le petit-déjeuner permet de limiter les compulsions sucrées de l'après midi. Les noisettes sont riches en protéines végétales et sont bien assimilées par l'organisme. De plus, elles apportent de bonnes graisses.