



Porridge à l'amande

Pour 1 personne

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 4 minutes

- 40g flocons d'avoine
- 20 cl lait écrémé ou 20 cl de lait d'amande (ou les 2)
- ½ c. à café d'édulcorant (spécial cuisson)
- Quelques amandes effilées (facultatif, selon vos goûts)



1. Verser les flocons d'avoine dans un grand bol ou un petit saladier.
2. Les couvrir de lait.
3. Ajouter l'édulcorant.
4. Passer 4 minutes au micro-ondes (850 W).
5. Remuer, parsemer d'amandes et déguster tiède.

Vous pouvez réaliser le porridge avec des fruits : pêches, nectarines, prunes, banane, poire...

Mot de la diététicienne

- Le porridge, bien énergétique, constitue un solide petit-déjeuner. Riche en fibres, il vous permettra de tenir jusqu'au repas du midi, et de favoriser un bon transit.



- Idées petit-déjeuner :
 - ✓ Porridge à l'amande
 - ✓ Thé ou café
 - ✓ 1 fruit ou 1 compote sans sucre ajouté
- Le porridge à l'amande est une source importante de magnésium, avec les flocons d'avoine apportant 52 mg et les amandes effilées apportant 76,5 mg. (cf. article sur le magnésium sur www.diet-et-plaisir.com).

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com