

Bol déjeuner Piña Colada



Commencez la journée avec un petit goût des tropiques! Ce bol déjeuner style piña colada est un parfait mélange de noix de coco crémeuse et de fruits sucrés et juteux — un petit moment de vacances en matinée. Rafraîchissant, délicieux et rempli de nutriments pour bien démarrer la journée.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 430

Lipides 14

Glucides 51

Fibres 9

Protéines 23

Sodium 80

Ingrédients

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt grec nature 0 % M.G.
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'ananas, coupé en petits cubes
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de [granola maison](#)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de flocons de noix de coco non sucrés

Préparation

1. Dans un petit bol, garnir le yogourt avec tous les autres ingrédients.
2. Servir immédiatement et savourer!

Notes

Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal