

Gruau Nutribar

- $\frac{3}{4}$ tasse eau
- $\frac{1}{4}$ tasse flocons d'avoine à cuisson rapide
- $\frac{1}{4}$ c. à t. extrait d'érable ou de vanille
- 1 mesure poudre Nutribar
- Servir avec des fruits frais

Dans un bol, mélanger l'eau, l'avoine, l'essence et la poudre Nutribar. Chauffer à découvert à puissance maximale pendant 1 à 2 minutes. Mélanger et laisser refroidir légèrement avant de servir accompagné de fruits frais.

Par portion: 285,8 calories; 11,6 g de protéines; 4,7 g de matières grasses; 49,0 g de glucides.