

## GRUAU OVERNIGHT AUX BLEUETS

*Il n'y a rien de mieux pour commencer une belle journée qu'une bonne bouchée d'avoine et de bleuets frais. Une recette parfaite pour un déjeuner ou une collation rapide et saine!*



★★★★★ 5 de 7 avis

Faible en sodium | Source d'acides gras polyinsaturés oméga-3 | Source très élevée de fibres | Végétarien

Créée par Marc-André Vachon

Révisée par Roxanne Papineau, Dt. P.

Partager

Cette recette peut contenir des liens affiliés. Cliquez ici pour consulter la divulgation des affiliations.



PRÉPARATION

10 min

TOTAL

10 min



TYPE DE PLAT

Collations, Déjeuners & Brunch

MÉTHODE

Rapide et facile, Sans cuisson

PORTIONS

1 gruaux overnight

CALORIES

327 kcal

## INGRÉDIENTS

- ⅓ tasse flocons d'avoine
- ⅓ tasse yogourt grec nature non sucré
- ½ tasse boisson d'amande non sucré
- 1 tasse bleuets frais (ou congelés)
- 1 c. à soupe graines de chia
- ½ c. à thé extrait de vanille
- ½ c. à soupe sirop d'érable (facultatif)

## INSTRUCTIONS

1. Mélangez dans votre contenant tous les ingrédients.
2. Réfrigérez de 8 à 10 heures avant consommation.

## NOTES

---

### Note 1 - Réduire les protéines

Si vous voulez réduire la teneur en protéines, vous pouvez remplacer le yogourt grec pour la même quantité de n'importe quel autre yogourt qui contient moins de protéines.

### Note 2 - Réduire le phosphore

Si vous voulez réduire le phosphore, omettez le yogourt et utilisez 2/3 tasse de boisson aux amandes au lieu de 1/2 tasse. La texture sera moins crémeuse.

## NUTRITION

---

## [wpml-string context="wp-recipe-maker-premium" name="nutrition\_label\_nutrition\_facts"]Nutrition Facts[/wpml-string]

Gruau overnight aux bleuets

[wpml-string context="wp-recipe-maker-premium" name="nutrition\_label\_serving\_size"]**Serving Size**[/wpml-string] **1 gruau overnight**

[wpml-string context="wp-recipe-maker-premium" name="nutrition\_label\_amount\_per\_serving"]**Amount per Serving**[/wpml-string] **327**  
**Calories**

[wpml-string context="wp-recipe-maker-premium" name="nutrition\_label\_daily\_value">% Daily Value\*[/wpml-string]

<b>Lipides</b> 7g	<b>11%</b>
Lipides saturés 1g	<b>6%</b>
Gras trans 1g	
Lipides polyinsaturés 4g	
Lipides monoinsaturés 2g	
<b>Cholestérol</b> 1mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 125mg	<b>5%</b>
<b>Potassium</b> 466mg	<b>13%</b>
<b>Glucides</b> 51g	
Fibre 10g	<b>42%</b>
Sucre 18g	<b>20%</b>
<b>Protéines</b> 16g	
Vitamine A 60IU	1%
Vitamine C 10mg	12%
Calcium 196mg	20%
Fer 3mg	17%
Phosphore 370mg	37%

[wpml-string context="wp-recipe-maker-premium" name="nutrition\_label\_disclaimer"]\*5% or less is a little, 15% or more is a lot[/wpml-string]

*Cette recette est à titre informatif seulement.*

### Avez-vous fait cette recette?

Mentionnez @KidneyHealthyRecipes et inscrivez #KidneyHealthyRecipes!