



TEMPS DE PRÉPARATION

±5  
min

PROTÉINES

26  
grammes

ÉNERGIE

580  
kcal

ASTUCE

Si le porridge a refroidi, réchauffez-le 3 minutes au micro-ondes (750W) avant de rajouter la banane.

*Dessert ou Collation*

## PORRIDGE À LA BANANE ET AU MIEL

*Ingrédients pour une portion*

- 40 g de flocons d'avoine
- 1 bouteille de **Fortimel® Compact Protein 125 ml arôme vanille**
- 1 ou 2 cc de miel
- 1 petite banane, écrasée à la fourchette
- 1 cc de sucre en poudre

*Préparation*

1. Réchauffez à feu doux le **Fortimel® Compact Protein arôme vanille** avec les flocons d'avoine pendant 1 minute jusqu'à obtenir un mélange homogène
2. Retirez du feu, versez dans un bol, mélangez avec la banane, le miel et le sucre.

1 PORTION



FORTIMEL®  
COMPACT  
PROTEIN  
VANILLE



*Fortimel® Compact Protein est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. Pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition lié à une maladie. A utiliser sous supervision médicale.*