



## *Déjeuner en pots*

### **Ingrédients :**

5 Fraises coupés

¼ tasse Bleuets

½ tasse Graines de lins

5 Amandes écrasées

60 grammes Fromage cottage léger

½ jus de tangerine pressé

½ tasse Yogourt nature 0%

### **Instructions :**

Mettre les ingrédients dans un bol et déguster.

Glucides : 11,2 g

Protéines : 7,2 g

Lipides : 4 g