

PRÉPARATION : 5 MINUTES

REPOS : 8 HEURES

1 PORTION

# GRUAU-FRIGO AUX BLEUETS

## INGRÉDIENTS

*1/3 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide*

*1/2 tasse de boisson de soya à la vanille*

*1/8 c. à thé de cannelle*

*1/3 tasse de bleuets frais ou congelés*

*1 c. à soupe d'arachides hachées non salées*

## PRÉPARATION

- 1 Dans un pot refermable de style pot Mason, mélanger tous les ingrédients. Refermer le pot et déposer au réfrigérateur pendant 8 heures ou toute la nuit.

*Astuce : Le gruau-frigo se conserve facilement 3 ou 4 jours au réfrigérateur. Vous pouvez donc en préparer quelques-uns à l'avance pour avoir un déjeuner ou une collation sur le pouce prêt(e) en tout temps.*



### Valeur nutritive

#### PAR PORTION

#### ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. lait + 1 éq. protéine + 1 éq. féculent

Calories **263 Kcal**

Protéines **10 g**

Glucides **36 g**

Fibres **5,5 g**

Lipides **9 g**

Gras saturés **1 g**

Cholestérol **0 mg**

Sodium **44 mg**

Potassium **355 mg**

Phosphore **304 mg**