

Gruau aux petits fruits sans cuisson / *Berries Overnight Oats*



Super simple et délicieuse, cette recette est parfaite pour les matins pressés. Préparée la veille, cette recette vous sauvera de précieuses minutes le matin et vous garantit un petit-déjeuner santé. N'hésitez pas à expérimenter avec cette recette avec vos fruits, lait ou boisson préférés.

Super simple and delicious, this recipe is perfect for rushed mornings. Prepared the night prior, this recipe will save you precious minutes in the morning and guarantees a healthy breakfast. Do not hesitate to experiment with this recipe with your favorite fruits, milk or beverages.

PEUT CONTENIR : Gluten
MAY CONTAIN: Gluten

Nombre de portions / *Number of portion* : 1 (175g)
 Temps de préparation / *Preparation time* : 6 hours 10 minutes

Ingrédients/Ingredients	Volume
Flocons d'avoine, cuisson rapide / <i>Oats, quick, dry</i>	1/2 tasse / <i>cup</i> (125 mL)
Graines de chia / <i>Chia seeds</i>	1/2 c. à soupe / <i>tbsp</i> (7.5 mL)
Bleuets, congelés, dégelés / <i>Blueberries, frozen, thawed</i>	1/4 tasse / <i>cup</i> (60mL)
Fraises, fraîches, coupées en dés / <i>Strawberries, fresh, diced</i>	1/3 tasse / <i>cup</i> (80mL)
Soy beverage, enriched, sweetened, vanilla / <i>Boisson de soya, enrichie, sucré, vanille</i>	1/2 tasse / <i>cup</i> (125mL)

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	(175g)
Amount Per Serving	
Calories	280
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 45g	16%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	20%
Vitamin D 43mcg	220%
Calcium 226mg	15%
Iron 2.79mg	15%
Potassium 477mg	10%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

MÉTHODE:

1. Dans un contenant hermétique, ajouter les flocons d'avoine, les graines de chia, les bleuets, les fraises et le boisson de soya.
2. Bien fermer le contenant et secouer.
3. Laisser au réfrigérateur durant la nuit ou pour un minimum de six heures. Bon appétit!

METHOD:

1. In a sealable jar, add the quick oats, chia seeds, blueberries, strawberries and soy beverage.
2. Close the jar and shake.
3. Leave in refrigerator overnight or for a minimum of 6 hours. Enjoy!