

Recette facile

YAOURT GREC NATURE, FRAISES & GRAINES DE CHIA

- **Énergie** : 130 kcal
- **Protéines** : 9 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 10 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 1 yaourt grec nature 0% ou allégé (150 g)
- * 100 g de fraises
- * 1 c. à café de graines de chia

ÉTAPES

1

Coupez les fraises, ajoutez-les au yaourt.

2

Saupoudrez de graines de chia.

3

Laissez reposer 5-10 min pour que les graines gonflent un peu.