Gruau au chocolat cuit au four

Pour des matins sans stress, essayez cette délicieuse recette de gruau au chocolat cuit au four. Une seule préparation vous donnera 6 portions de déjeuner qui se congèlent facilement, vous permettant de profiter d'un repas savoureux et pratique chaque jour ! Plus d'excuses pour sauter le petit déjeuner !

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 325 kcal

Lipides 10 g

Glucides 39 g

Fibres 7 g

Protéines 19 g

Sodium 80 mg

Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec

Nutritionniste Diététiste à Québec