FICHE RECETTE

Proposée par Nutrialys medical nutrition

Crème biscuitée et son délice de dattes

Le saviez-vous ?

Les fruits secs sont des aliments concentrés en glucides et donc en énergie, ils sont également une source importante de micronutriments et notamment de minéraux tels que le magnésium et le potassium. De plus, de par leur richesse en fibres, ils favorisent le transit intestinal.

→ Cette préparation énergétique est idéale pour vos collations. Si vous avez peu d'appétit, n'hésitez pas à épaissir la boisson avec du riz rond ou du tapioca, cela augmentera l'apport énergétique de la préparation.

Niveau :

Temps de préparation : **15** min

Temps de cuisson : **0** min

Nombre de personnes :

Ingrédients :

- 1 sachet de boisson Castase® ou Polydol® saveur vanille

- 3 petits beurres
- 4 dattes sèches

Recette :

1 ère étape

Dans un premier temps préparer la boisson à la vanille.

2 ème étape

Dénoyauter les dattes puis les mixer dans un mini hachoir avec un peu de préparation à la vanille afin d'obtenir un mélange crémeux telle une pâte à tartiner.

3 ème étape

Dans le fond d'une verrine, déposer la crème de dattes, saupoudrer avec 2 petits beurres émiettés puis ajouter par-dessus la boisson. Laisser reposer cette préparation au frais ou déguster immédiatement cette préparation.

À déguster avec un petit beurre pour plus de gourmandise.

Par portion
530 Kcal
17 g de Lipides Dont **1.2 g** *d'Oméga 3*
75 g de Glucides
19 g de Protéines
98 mg de Magnésium Soit 23% ANC*
2.18 mg de Vitamine D Soit 44% ANC
1 mg de Vitamine B5 Soit 20% ANC

ZOOM sur la vitamine D et B5 !

• **La vitamine D** possède deux sources : elle est synthétisée par l'organisme suite à l'exposition au soleil et elle est apportée par l'alimentation notamment par les poissons gras (*maquereau, saumon, sardine, thon et hareng*). Cette vitamine favorise l'absorption du calcium au niveau du tube digestif elle contribue donc à la minéralisation osseuse.

• **La vitamine B5** favorise l'utilisation des glucides et des lipides par l'organisme.

*ANC : Apports Nutritionnels Conseillés