

PANCAKE À LA BANANE SANS GLUTEN SANS LACTOSE

sans gluten sans lactose

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de kiwi, pulpe et graines, cru (75 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 unité petite de banane, pulpe, crue (110 g)
- 2 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (64 g)
- 10 grammes de farine de coco
- 15 grammes de noix, séchée, cerneaux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° ECRASER LA BANANE DANS LES OEUFS ; EMIITIEZ LES NOIX DEDANS QUE TOUT SOIT HOMOGENE ET FAIRE CUIRE DANS LA POELE A VOTRE CHOIX FAIRE UN GRAND PANCAKE OU DEUX PETITS

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (324 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	377 kcal	19 %
LIPIDES	5 g	17 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
CHOLESTÉROL	60 mg	196 mg	65 %
SODIUM	51 mg	166 mg	7 %
GLUCIDES	10 g	31 g	10 %
SUCRES	8 g	25 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	39 %
PROTÉINES	6 g	18 g	—