

BANANA PANCAKES (4 INGRÉDIENTS)

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 petites bananes mûres ou 1 banane (grande) mûre
- 1 oeuf
- 40 grammes de farine de blé ou mix sans gluten
- 1/2 CC de bicarbonate de sodium (baking soda) ou levure

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ecrasez la banane mûre.
- 2° Ajoutez l'oeuf, battre le tout.
- 3° Ajouter la farine et la levure, mélangez bien
- 4° Faire cuire une petite louche sur une poêle anti-adhésive 2mn environ de chaque côté. Recette pour 3 pancakes.
- 5° A déguster nature accompagné de fruits de saison

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (435 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	430 kcal	21 %
LIPIDES	1 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
CHOLESTÉROL	46 mg	201 mg	67 %
SODIUM	6307 mg	27465 mg	1144 %
GLUCIDES	17 g	76 g	25 %
SUCRES	9 g	37 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
PROTÉINES	3 g	14 g	—