



GALETTE DE RIZ, BANANE CHOCOLAT

Un goûter sain

INGRÉDIENTS

- 1/2 banane
- 2 unités rondes moyennes de galette de riz soufflé complet
- 3 carrés moyens de chocolat noir à 70%

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un petit bol : écraser la banane
- 2° Etaler la préparation sur la galette
- 3° Déposer le chocolat en petits éclats dessus

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	295 kcal	15 %
PROTÉINES	5 g	10 %
GLUCIDES	32 g	12 %
SUCRES	14 g	16 %
LIPIDES	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	46 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	24 %
SODIUM	17 mg	1 %