



WRAP SUCRÉ

Une collation ou un dessert gourmand et minute.

 5 minutes

 5 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 3 carrés de chocolat pâtissier
- 1/2 poignée de noix séchées
- 1 Wrap blé complet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sur le wrap écraser la banane, mettre le chocolat et les noix

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (350 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	499 kcal	25 %
PROTÉINES	3 g	10 g	21 %
GLUCIDES	26 g	90 g	35 %
SUCRES	14 g	49 g	55 %
LIPIDES	3 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	36 %
SODIUM	176 mg	614 mg	26 %