



BOULES ÉNERGISANTES

 10 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 4 Cuillères à soupe noix de coco râpée
- 200 grammes de son d'avoine

MODE DE PRÉPARATION

1° banan

2° Eplucher et écraser les bananes dans un saladier Ajouter le son d'avoine puis mélanger Mettre la coco râpée. Former des boules.
Pour plus de gourmandise : rouler les boules dans de la noix de coco râpée Laisser reposer une nuit.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (54 g)	% AR
ÉNERGIE	234 kcal	126 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	4 g	8 %
GLUCIDES	30 g	16 g	6 %
SUCRES	10 g	5 g	6 %
LIPIDES	8 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	5 g	19 %
SODIUM	7 mg	4 mg	0 %