

## MUFFIN LÉGER

 6 portions

### INGRÉDIENTS

- 120 grammes de fromage blanc nature, gourmand, 8% MG environ
- 1 unité très grande (XL) d'oeuf, cru (73 g)
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 8 grammes de sucre vanillé
- 30 grammes de pépites de chocolat noir
- 1 portion petite de fraise, crue (100 g)
- 60 grammes de farine de riz
- 60 grammes de maïzena

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients dans un saladier
- 2° Enfourner durant

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (74 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE             | 189 kcal  | 140 kcal           | 7 %  |
| PROTÉINES           | 5 g       | 4 g                | 8 %  |
| GLUCIDES            | 30 g      | 23 g               | 9 %  |
| SUCRES              | 8 g       | 6 g                | 6 %  |
| LIPIDES             | 6 g       | 4 g                | 6 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g       | 2 g                | 11 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 1 g                | 4 %  |
| SODIUM              | 189 mg    | 141 mg             | 6 %  |