Amélie Haguet
Diététicien · 759513161

CAKE CITRON

Une douceur d'été parfaite

8 portions

INGRÉDIENTS

- 2 pots de yaourt de fromage frais 0% (Malo) (200 g)
- 1 Portion de philadelphia (30 g)
- 170 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 80 grammes de maïzena
- 3 unités très grandes (XL) d'oeuf, cru (219 g)
- 1 verre de jus de citron, pur jus (250 g)
- 60 grammes de sucre blanc
- 2 grammes de levure alimentaire
- 50 grammes de pavot, graine

MODE DE PRÉPARATION

1° Battre jusqu'à l'obtention d'une mousse les oeufs et le sucre
2° Rajouter : la farine, la levure, la maïzena, le citron, les graines de pavots, les deux yaourts et le philadelphia puis mélanger
3° Verser la préparation dans un plat adapté
4° Enfourner durant 1h à 170°C

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (129 g)	% AR
ÉNERGIE	155 kcal	200 kcal	10 %
PROTÉINES	7 g	9 g	17 %
GLUCIDES	28 g	36 g	14 %
SUCRES	8 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	69 mg	89 mg	4 %