

**ENERGY BALLS** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 60 grammes de noix de coco râpée Carrefour
- 10 grammes de cacao en poudre (Amoseeds)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol écraser la banane
- 2° Dans le bol rajouter la poudre de cacao amer non sucré et mélanger
- 3° Rajouter la noix de coco râpée et former des petites boules
- 4° Mettre au frigo au moins 30minutes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (37 g)	% AR
ÉNERGIE	263 kcal	96 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	1 g	3 %
GLUCIDES	16 g	6 g	2 %
SUCRES	12 g	5 g	5 %
LIPIDES	19 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	17 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	3 g	11 %
SODIUM	23 mg	8 mg	0 %