

**POP CORN SANS GRAISSE****INGRÉDIENTS**

- 60 grammes de maïs [4 cas]
- 25 grammes d'eau minérale [2 cas]

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Mettre les ingrédients dans un haut récipient en verre que peut aller au microonde
- 2° Couvrir avec un couvercle ou film alimentaire et laisser cuire pendant 5 min à la puissance maximale
- 3° Ajouter des épices comme la cannelle à gout

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	49 kcal	2 %
PROTÉINES	2 g	3 %
GLUCIDES	6 g	2 %
SUCRES	3 g	3 %
LIPIDES	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 %
SODIUM	109 mg	5 %