

PANCAKES BANANE

Pancakes healthy

 5 hours

 10 hours

 3 portions

INGREDIENTS

- 1 unité moyenne of banana, pulp, raw [150 g]
- 1 cuillère à soupe bombée of tapioca, raw [20 g]
- 1 unité très grande [XL] of egg, raw [73 g]
- 30 grams of coconut fat or oil refined

COOKING METHOD

- 1° Ecraser dans un bol la banane
- 2° Ajouter l'œuf et le tapioca, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 3° Dans une poêle, verser une cuillère à soupe d'huile de coco
- 4° Séparer en trois portions le mélange, et faites cuir vos pancake dans l'huile de coco 5' de chaque côté
- 5° C'est prêt!
- 6° C'est prêt!

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION [50 g]	% DRI
ENERGY	215 kcal	107 kcal	5 %
PROTEIN	4 g	2 g	4 %
CARBOHYDRATE	18 g	9 g	3 %
SUGARS	9 g	5 g	5 %
FAT	14 g	7 g	10 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	10 g	5 g	26 %
FIBER	2 g	1 g	3 %
SODIUM	33 mg	16 mg	1 %