

PANCAKES BANANE

Pancakes healthy

 5 heures
 10 heures
 3 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 1 cuillère à soupe bombée de tapioca ou Perles du Japon, cru (20 g)
- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru (73 g)
- 30 grammes d'huile ou graisse de coco [coprah], raffinée

MODE DE PRÉPARATION

- 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!

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (50 g)	% AR
ÉNERGIE	215 kcal	107 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	2 g	4 %
GLUCIDES	18 g	9 g	3 %
SUCRES	9 g	5 g	5 %
LIPIDES	14 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	3 %
SODIUM	33 mg	16 mg	1 %