



PALÉO CRÈME AU CHOCOLAT

Crème au chocolat paléo pour un effet satiété et faire le plein de magnésium Idéal pour le sportif ou par plaisir :)

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion petite d'avocat, pulpe, cru (45 g)
- 1 unité petite de banane, pulpe, crue (110 g)
- 1 cuillère à soupe bombée de cacao, non sucré, poudre soluble (20 g)
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 4 grammes de cannelle, poudre
- 4 grammes de gingembre, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre l'avocat et la banane dans un blender et mixer
- 2° Rajouter le cacao, le miel et mixer doucement
- 3° Rajouter la cannelle et le gingembre puis remuer doucement
- 4° Mettre en pot et conserver au frais jusqu'à dégustation

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (208 g)	% AR
ÉNERGIE	141 kcal	292 kcal	15 %
PROTÉINES	3 g	7 g	14 %
GLUCIDES	23 g	48 g	19 %
SUCRES	18 g	38 g	42 %
LIPIDES	7 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	13 g	53 %
SODIUM	9 mg	20 mg	1 %