Justine
Diététicien · 629505150

PANCAKES AU FROMAGE BLANC

5 minutes
15 minutes
6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité très grande (XL) d'oeuf, cru (73 g)
- 2 pots moyens de fromage blanc nature, gourmand, 8% MG environ (200 g)
- 80 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 30 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 5 grammes de cannelle, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Mélangez tous les ingrédients. 2. Faites cuire à feu dans une poêle avec un peu de matière grasse. 3. Lorsque vous voyez apparaître des petites bulles sur le dessus, vous pouvez retourner votre pancake. 4. Servez le tout avec un peu de miel, de fruits frais ...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (64 g)	% AR
ÉNERGIE	164 kcal	104 kcal	5 %
PROTÉINES	9 g	6 g	11 %
GLUCIDES	18 g	11 g	4 %
SUCRES	3 g	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	159 mg	101 mg	4 %