nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

CROQUE MANGUE, CHOCOLAT, PRALIN

1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (80 g)
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)
- 20 grammes de mangue, pulpe, crue

MODE DE PRÉPARATION

1° Recette très simple : coupez votre mangue en lamelle, déposez-les sur le pain puis le carré de chocolat. Faites cuire dans votre appareil et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (110 g)	% AR
ÉNERGIE	245 kcal	269 kcal	13 %
PROTÉINES	8 g	9 g	17 %
GLUCIDES	37 g	41 g	16 %
SUCRES	6 g	6 g	7 %
LIPIDES	6 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	7 g	28 %
SODIUM	327 mg	360 mg	15 %