

**BOWL CAKE VERSION XL** 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité grande de banane, pulpe, crue (270 g)
- 60 grammes de flocon d'avoine
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)
- 2 unités petites (S) d'oeuf, cru (106 g)
- 40 grammes de lait demi-écrémé, UHT

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Dans un bol, écrasez la banane pour la réduire en purée. 2. Ajoutez l'oeuf, les flocons d'avoine, la levure et le lait. Mélangez ! 3. Ajoutez les pépites de chocolat. 4. Mettez au micro-ondes pour 3 minutes. 5. Démoulez et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (472 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	672 kcal	34 %
PROTÉINES	5 g	25 g	51 %
GLUCIDES	20 g	93 g	36 %
SUCRES	10 g	47 g	52 %
LIPIDES	4 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	15 g	59 %
SODIUM	31 mg	146 mg	6 %