

**BOWL CAKE CAROTTE-ORANGE** 10 minutes 25 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de carotte, crue (100 g)
- 40 grammes de flocons d'avoine
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue (190 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et coupez la carotte en rondelles. Faites-la cuire à la vapeur 10 minutes puis mixez-la (si vous le souhaitez, vous pouvez réaliser cette étape la veille).
- 2° Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine avec la levure.
- 3° Ajoutez la purée de carotte, le blanc d'oeuf et le jus de l'orange. Mélangez bien le tout.
- 4° Faites cuire 3 à 4 minutes au four à micro-ondes à puissance maximale. Démoulez sur une assiette.
- 5° Conseil : servez avec une orange fraîche.
- 6° © 35 recettes plaisir & minceur de bowl cake

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (383 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	336 kcal	17 %
PROTÉINES	3 g	13 g	27 %
GLUCIDES	12 g	48 g	18 %
SUCRES	5 g	21 g	23 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	46 %
SODIUM	141 mg	541 mg	23 %