



Diététicien · 629505150



5 minutes

U 10 minutes

20 portions

INGRÉDIENTS

- 15 grammes de matière grasse végétale (type margarine), à tartiner, à 30-40% MG
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 60 grammes de chocolat noir
- 10 grammes de sucre de coco
- 10 grammes de farine de blé complet

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Préchauffez le four à 240°C (th 8).
- 2º Mettez la matière grasse dans un plat adapté au four à micro-ondes. Cassez le chocolat par-dessus et passez au four à micro-ondes pendant 40 secondes. Mélangez.
- 3º Battez l'oeuf avec le sucre, ajoutez le chocolat fondu, la farine et mélangez de nouveau. Versez la préparation dans de petits moules et faites cuire 4 minutes au four traditionnel.
- 4° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (7 g) | % AR |
|---------------------|-----------|-------------------|------|
| ÉNERGIE | 361 kcal | 26 kcal | 1% |
| PROTÉINES | 9 g | 1 g | 1% |
| GLUCIDES | 25 g | 2 g | 1% |
| SUCRES | 0 g | 0 g | 0 % |
| LIPIDES | 25 g | 2 g | 3 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g | 0 g | 1% |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 0 g | 0 g | 0 % |
| SODIUM | 111 mg | 8 mg | 0 % |