

**BANANES RÔTIÉS** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 unités moyennes de banane, pulpe, crue (600 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1 grand morceau de sucre roux (7 g)
- 10 grammes d'amandes effilées

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Éplucher les bananes, les couper en deux dans la longueur.
- 2° Dans une poêle, faire mousser le beurre, ajouter les bananes.
- 3° Les faire dorer avec le sucre roux puis parsemer d'amandes effilées.
- 4° Servir aussitôt.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (156 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	165 kcal	8 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	20 g	31 g	12 %
SUCRES	16 g	25 g	28 %
LIPIDES	2 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	18 %
SODIUM	6 mg	9 mg	0 %