

**ROCHERS NOIX DE COCO** 8 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité grande (L) d'œuf, cru (68 g)
- 100 grammes de noix de coco râpée
- 50 grammes de sucre de coco

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2° Battre l'œuf en omelette dans un saladier, ajouter le sucre et la noix de coco, bien mélanger à la fourchette.
- 3° Disposer la pâte en tas sur la plaque du four et faire cuire 15 min en surveillant bien la couleur.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (26 g)	% AR
ÉNERGIE	459 kcal	120 kcal	6 %
PROTÉINES	6 g	2 g	3 %
GLUCIDES	33 g	9 g	3 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	36 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	2 g	8 %
SODIUM	35 mg	9 mg	0 %