Justine
Diététicien · 629505150

PETITS GÂTEAUX MOELLEUX À LA NOIX DE COCO

8 portions

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 pot moyen de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature (125 g)
- 50 grammes de sucre de coco
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 60 grammes de noix de coco râpée

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffer le four à 180°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (70 g)	% AR
ÉNERGIE	315 kcal	222 kcal	11 %
PROTÉINES	8 g	6 g	11 %
GLUCIDES	31 g	22 g	8 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	19 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	10 %
SODIUM	479 mg	337 mg	14 %