Justine
Diététicien · 629505150

PAIN PERDU BANANE ET AMANDES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 8 petites tranches fines de pain complet ou intégral (à la farine T150) (160 g)
- 2 unités moyennes de banane, pulpe, crue (300 g)
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 1 tasse de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 2 cuillères à soupe de miel (Copie) (50 g)
- 40 grammes d'amandes effilées

MODE DE PRÉPARATION

1° Faire dorer les amandes dans une poêle, sans ajouter de matière grasse. Réserver.
2° Battre les œufs puis ajouter le lait. Bien mélanger.
3° Tremper les tranches de pain dans la préparation.
4° Placer les tranches de pain imbibées dans un plat à gratin, déposer les rondelles de bananes, napper de miel et parsemer d'amandes effilées dorées.
5° Enfourner 5-10 minutes à 220°C (thermostat 7). Surveiller pour éviter que ça ne brûle.
6° Servir bien chaud.Faire dorer les amandes dans une poêle, sans ajouter de matière grasse. Réserver.
7° Battre les œufs puis ajouter le lait. Bien mélanger.
8° Tremper les tranches de pain dans la préparation.
9° Placer les tranches de pain imbibées dans un plat à gratin, déposer les rondelles de bananes, napper de miel et parsemer d'amandes effilées dorées.
10° Enfourner 5-10 minutes à 220°C (thermostat 7). Surveiller pour éviter que ça ne brûle.
11° Servir bien chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (238 g)	% AR
ÉNERGIE	147 kcal	349 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	14 g	28 %
GLUCIDES	19 g	46 g	18 %
SUCRES	11 g	26 g	28 %
LIPIDES	5 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	106 mg	253 mg	11 %