

PANCAKE FARINE PATATE DOUCE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 40 grammes de farine de patate douce
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 150 grammes de boisson végétale à l'amande
- 20 grammes de beurre de cacahuètes

MODE DE PRÉPARATION

1° Selon recette habituelle ;)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (461 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	583 kcal	29 %
PROTÉINES	6 g	27 g	54 %
GLUCIDES	13 g	61 g	23 %
SUCRES	6 g	26 g	29 %
LIPIDES	6 g	26 g	37 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	47 mg	215 mg	9 %