Justine
Diététicien · 629505150

PAIN PERDU FAÇON BOUNTY

1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 tranches moyennes de pain de mie, complet (70 g)
- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) (125 g)
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)
- 5 grammes de noix de coco râpée
- 5 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 cuillère à café de miel (Copie) (8 g)
- 20 grammes de lait de coco ou Crème de coco

MODE DE PRÉPARATION

1º Battre l'oeuf avec le cacao en poudre, le miel et le lait de coco. Trempez les tranches de pain dans ce mélange puis faites les cuire à la poêle avec un peu d'huile de coco. Garnir les tartines du yaourt coco. Refermez. Pour le topping : chocolat fondu sur le dessus et noix de coco râpée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (293 g)	% AR
ÉNERGIE	170 kcal	500 kcal	25 %
PROTÉINES	7 g	20 g	41 %
GLUCIDES	16 g	48 g	19 %
SUCRES	6 g	19 g	21 %
LIPIDES	8 g	23 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	11 g	54 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	36 %
SODIUM	156 mg	458 mg	19 %