

COOKIE AU MICRO-ONDES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 10 grammes de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide [Copie]
- 1 cuillère à soupe bombée de farine de blé tendre ou froment T65 [26 g]
- 5 grammes de miel [Copie]
- 4 grammes d'amandes
- 5 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélangez tous les ingrédients et aplatissez pour former un cookie. 45 sec micro-onde à 800 watts [ou moins]

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [50 g]	% AR
ÉNERGIE	439 kcal	217 kcal	11 %
PROTÉINES	16 g	8 g	16 %
GLUCIDES	49 g	24 g	9 %
SUCRES	13 g	6 g	7 %
LIPIDES	20 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	3 g	10 %
SODIUM	86 mg	42 mg	2 %