

CÉRÉALES PANCAKES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 70 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 grammes de vanille, extrait aqueux
- 250 grammes de fraise, crue
- 20 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 10 grammes de miel

MODE DE PRÉPARATION

1° cf tiktok

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (502 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	576 kcal	29 %
PROTÉINES	5 g	24 g	48 %
GLUCIDES	16 g	81 g	31 %
SUCRES	6 g	32 g	35 %
LIPIDES	4 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	15 g	58 %
SODIUM	24 mg	122 mg	5 %