

LAVA CAKE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de banane, pulpe, crue (110 g)
- 40 grammes de flocon d'avoine
- 120 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à soupe moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble (7 g)
- 1 cuillère à café de miel (Copie) (8 g)
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° cf tiktok

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (295 g)	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	413 kcal	21 %
PROTÉINES	5 g	13 g	27 %
GLUCIDES	21 g	61 g	23 %
SUCRES	11 g	31 g	35 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	10 g	42 %
SODIUM	19 mg	55 mg	2 %