

BOWL FLAN

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe bombée d'amidon de maïs ou féculé de maïs (24 g)
- 20 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 50 grammes de fruit cru (aliment moyen)
- 10 grammes de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide [Copie]

MODE DE PRÉPARATION

1° cf TikTok

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (404 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	463 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	25 g	50 %
GLUCIDES	13 g	53 g	20 %
SUCRES	4 g	17 g	19 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	10 %
SODIUM	51 mg	204 mg	9 %