

CHEESECAKE KINDER PINGUI

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 20 grammes de flocon d'avoine
- 20 grammes de pétales de maïs naturels (non enrichis en vitamines et minéraux)
- 150 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 1 cuillère à café de miel (Copie) [8 g]
- 15 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 30 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 1 cuillère à soupe moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble [7 g]

MODE DE PRÉPARATION

1° cf tiktok

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	200 kcal	250 kcal	13 %
PROTÉINES	9 g	11 g	21 %
GLUCIDES	20 g	25 g	10 %
SUCRES	8 g	9 g	11 %
LIPIDES	9 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	99 mg	124 mg	5 %