Justine
Diététicien · 629505150

FONDANT AMANDE ET CHOCOLAT

12 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 120 grammes de poudre d'amande
- 80 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 brique de lait demi-écrémé, UHT (200 g)
- 10 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 80 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 80 grammes de sirop d'agave (Copie)

MODE DE PRÉPARATION

1º kf

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (60 g)	% AR
ÉNERGIE	287 kcal	173 kcal	9 %
PROTÉINES	9 g	6 g	11 %
GLUCIDES	24 g	14 g	6 %
SUCRES	11 g	7 g	8 %
LIPIDES	17 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	9 %
SODIUM	236 mg	142 mg	6 %