

## BANANE GIVRÉE

 12 portions

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide [Copie] [30 g]
- 3 unités petites de banane, pulpe, crue [330 g]
- 60 grammes de chocolat pâtissier 85%
- 40 grammes de Isolate de protéine

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer la banane, la protéine en poudre avec le beurre de cacahuètes. Mettre la préparation dans des moules à muffins. Faire fondre le chocolat et le disposer dessus. Disposer au congélateur toute une nuit.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION [38 g] | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE             | 196 kcal  | 75 kcal            | 4 %  |
| PROTÉINES           | 7 g       | 3 g                | 6 %  |
| GLUCIDES            | 20 g      | 8 g                | 3 %  |
| SUCRES              | 16 g      | 6 g                | 7 %  |
| LIPIDES             | 9 g       | 4 g                | 5 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 4 g       | 2 g                | 8 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g       | 1 g                | 5 %  |
| SODIUM              | 33 mg     | 13 mg              | 1 %  |