

## 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 %