

## PANCAKE AUX FLOCONS D'AVOINE

 10 portions

### INGRÉDIENTS

- 150 grammes de flocon d'avoine
- 120 grammes de farine de blé tendre ou froment T110
- 300 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 10 grammes de sucre vanillé Monoprix

### MODE DE PRÉPARATION

1<sup>o</sup> recette de Mathilde

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [59 g]	% AR
ÉNERGIE	207 kcal	122 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	4 g	9 %
GLUCIDES	33 g	19 g	7 %
SUCRES	5 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	2 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	9 %
SODIUM	21 mg	13 mg	1 %