






COOKIES DIET

 5 minutes
 20 minutes
 10 portions

INGREDIENTS

- 200 grams of oatmeal flakes
- 200 grams of apple compote
- 2 unités moyennes [M] of egg, raw [116 g]
- 50 grams of dark chocolate bar, more than 70% cocoa

COOKING METHOD

- 1° Mélanger tous les ingrédients dans un saladier
- 2° Former des cercles de pâte sur une plaque à pâtisserie
- 3° Enfourner à four chaud à 180 °C pendant une quinzaine de minute

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION [55 g]	% DRI
ENERGY	250 kcal	137 kcal	7 %
PROTEIN	9 g	5 g	9 %
CARBOHYDRATE	32 g	18 g	7 %
SUGARS	10 g	5 g	6 %
FAT	8 g	5 g	7 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	4 g	2 g	10 %
FIBER	5 g	3 g	12 %
SODIUM	26 mg	14 mg	1 %