






COOKIES DIET

 5 minutes
 20 minutes
 10 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de flocon d'avoine
- 200 grammes de compote de pomme
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 50 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

- 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

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (55 g)	% AR
ÉNERGIE	250 kcal	137 kcal	7 %
PROTÉINES	9 g	5 g	9 %
GLUCIDES	32 g	18 g	7 %
SUCRES	10 g	5 g	6 %
LIPIDES	8 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	3 g	12 %
SODIUM	26 mg	14 mg	1 %