

GALETTE AVOINE, BANANE ET AMANDE PROTÉINÉE

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de banane
- 3 unités d'œuf frais Monoprix (159 g)
- 100 grammes de flocon d'avoine
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de noisette (10 g)
- 30 grammes d'amande (avec peau)
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Ecraser la banane jusqu'à le rendre visqueuse. Ajouter les oeufs puis tout les autres ingrédients. Cuire à la poele de chaque côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	160 kcal	8 %
PROTÉINES	8 g	15 %
GLUCIDES	20 g	8 %
SUCRES	8 g	9 %
LIPIDES	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	15 %
SODIUM	252 mg	10 %