kevin martel
Diététicien · 389505231

BROWNIE DIÉTÉTIQUE AU CHOCOLAT (COURGETTES)

12 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de courgette crue (250 g)
- 100 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum
- 50 grammes de farine de blé
- 3 oeuf (174 g)
- 50 grammes de sucre roux

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 180 degrés
2° Eplucher puis mixer finement la courgette
3° Faire fondre le chocolat au bain marie
4° Mélanger la courgette mixée, le chocolat fondu et les œufs
5° Incorporer enfin la farine tamisée et le sucre
6° Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène
7° Disposer dans un moule puis cuire 20 minutes
8° Laisser refroidir puis déguster !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (50 g)	% AR
ÉNERGIE	202 kcal	101 kcal	5 %
PROTÉINES	7 g	3 g	7 %
GLUCIDES	19 g	10 g	4 %
SUCRES	12 g	6 g	7 %
LIPIDES	10 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	1 g	6 %
SODIUM	41 mg	20 mg	1 %