kevin martel
Diététicien · 389505231

BOWLCAKE (OU MUGCAKE OU ENCORE GÂTEAU MICRO-ONDE) DIÉTÉTIQUE AU CHOCOLAT

Parfait pour un petit déjeuner rapide et savoureux !

1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe moyennes de farine de blé
- 1 oeuf (58 g)
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum (10 g)
- 1/4 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Battre l'œuf en omelette
2° Ajouter la farine, la compote et la levure
3° Faire fondre au micro-onde le chocolat et l'ajouter
4° Disposer dans un mug et cuire 1 minute 30 au micro-onde

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (187 g)	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	262 kcal	13 %
PROTÉINES	6 g	12 g	24 %
GLUCIDES	17 g	31 g	12 %
SUCRES	7 g	14 g	16 %
LIPIDES	5 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	371 mg	692 mg	29 %