



PANCAKES PROTÉINÉS

 5 minutes 15 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de lait demi-écrémé
- 50 grammes de flocon d'avoine
- 50 grammes de banane
- 50 grammes d'œuf
- 5 grammes d'huile d'olive vierge extra

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ajouter le lait, les flocons d'avoine, la banane et l'œuf dans un récipient et mixer tous les éléments
- 2° A l'aide d'un sopalin huiler une poêle chaude, et faire cuire les pancakes comme des crêpes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (205 g)	% AR
ÉNERGIE	179 kcal	367 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	16 g	31 %
GLUCIDES	20 g	41 g	16 %
SUCRES	5 g	11 g	12 %
LIPIDES	7 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	26 %
SODIUM	42 mg	86 mg	4 %