



## 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 %  |