Kévin THOMAS
Diététicien · 349507251

BOWL CAKE

1 portion

INGRÉDIENTS

- 40g de flocon d'avoine
- 1 banane
- 1 oeuf
- 5g de levure chimique
- 3 cuillères à soupe de lait demi-écrémé
- 15g de pépites de chocolat

MODE DE PRÉPARATION

1° Peler la banane et écraser la dans un bol à l'aide d'une fourchette. Ajouter le lait et l'œuf puis mélanger bien. Ajouter les flocons d'avoine (entiers ou mixés en farine), la levure chimique et les pépites de chocolat. Remuer pour avoir un mélange homogène. Faire cuire 3 minutes au micro-ondes à pleine puissance. Laisser tiédir le bowl cake avant de démouler dans une assiette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (275 g)	% AR
ÉNERGIE	163 kcal	449 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	16 g	32 %
GLUCIDES	22 g	59 g	23 %
SUCRES	10 g	27 g	30 %
LIPIDES	6 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	10 g	41 %
SODIUM	286 mg	789 mg	33 %