Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

PETIT-DÉJEUNER 350KCAL (PANCAKES)

Pancakes + Fruits = Petit-dej complet et équilibré

5 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT ou 150 grammes de boisson au soja, nature, non enrichie, préemballée
- 100 grammes de fruit cru (aliment moyen)
- 2 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

1° Battre l'oeuf. Ajouter la farine et la levure. Bien mélanger en ajoutant la quantité de lait petit à petit pour avoir la consistance souhaitée et un mélange homogène. Faire cuire quelques minutes de chaque coté à feu doux.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (342 g)	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	332 kcal	17 %
PROTÉINES	5 g	18 g	37 %
GLUCIDES	13 g	44 g	17 %
SUCRES	4 g	14 g	16 %
LIPIDES	2 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	117 mg	400 mg	17 %