

CRÊPE SIMPLE

 10 heures 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de farine de riz
- 15g de pépites de chocolat noir > 70%
- 1 blanc d'oeuf
- 60mL de lait végétal (+ compléter texture avec un peu d'eau)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet
- 2° Cuire la/les crêpes [selon consistance-épaisseur souhaitée] sur une poêle adaptée

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (137 g)	% AR
ÉNERGIE	180 kcal	247 kcal	12 %
PROTÉINES	6 g	8 g	16 %
GLUCIDES	21 g	29 g	11 %
SUCRES	4 g	6 g	6 %
LIPIDES	7 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	41 mg	56 mg	2 %