

PANCAKES COCO

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 1 blanc d'oeuf ou 5g de whey coco
- 20 grammes de farine de coco
- 40 grammes de farine complète
- 3 grammes de levure chimique ou de poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

1° Tout mélanger et cuire à la poêle sur feu doux à couvert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (128 g)	% AR
ÉNERGIE	239 kcal	306 kcal	15 %
PROTÉINES	14 g	18 g	37 %
GLUCIDES	30 g	39 g	15 %
SUCRES	4 g	4 g	5 %
LIPIDES	5 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	404 mg	515 mg	21 %