

CLAFOUTIS INDIVIDUEL (DÉCHARGE)

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite (S) d'oeuf, cru (53 g)
- 27 grammes d'avoine instantanée (prozis)
- 8 grammes d'egg+
- 70 grammes de lait bjorg amandes
- 40 grammes de framboise, surgelée, crue

MODE DE PRÉPARATION

1° 25min à 180° au four et laisser refroidir quelques heures au frigo

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (191 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	213 kcal	11 %
PROTÉINES	8 g	16 g	32 %
GLUCIDES	12 g	23 g	9 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	30 mg	58 mg	2 %