

CRÊPE (COLLATION)

 10 heures 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 25 grammes de farine de riz
- 60 grammes de lait bjorg amandes
- 10 grammes de beurre de cacahuètes ou 1 carré de chocolat noir > 70% ou 1 c à c de pâte à tartiner
- 80 grammes de framboise, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients (sauf le chocolat et les fruits) à l'aide d'un fouet
- 2° Cuire la/les crêpes (selon consistance-épaisseur souhaitée) sur une poêle adaptée
- 3° Une fois cuit(e)s, y déposer le carré de chocolat entier ou en morceaux + les fruits rouges

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (221 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	270 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	11 g	22 %
GLUCIDES	12 g	26 g	10 %
SUCRES	3 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	37 mg	82 mg	3 %