

CRÊPE SANS OEUF

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 80 grammes de lait écrémé, UHT
- 1 cuillère à café de confiture extra (10 g)
- 5 grammes de beurre de cacahuètes

MODE DE PRÉPARATION

1° +/- arôme vanille / levure

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	152 kcal	190 kcal	10 %
PROTÉINES	6 g	7 g	14 %
GLUCIDES	27 g	33 g	13 %
SUCRES	8 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	50 mg	63 mg	3 %