

BROWNIE À LA PATATE DOUCE

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de patate douce, crue
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)
- 25 grammes de farine de maïs
- 1 unité petite [S] d'oeuf, cru (53 g)
- 40 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 10 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble

MODE DE PRÉPARATION

1° Tout mélanger et cuire 30min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (161 g)	% AR
ÉNERGIE	178 kcal	286 kcal	14 %
PROTÉINES	5 g	8 g	16 %
GLUCIDES	19 g	31 g	12 %
SUCRES	8 g	12 g	14 %
LIPIDES	8 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	7 g	27 %
SODIUM	34 mg	55 mg	2 %