

CRÊPE (+ COMPOTE)

 10 heures 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 30 grammes de farine de riz
- 60 grammes de fraises/framboises
- 2 blancs d'oeufs
- 80 grammes de lait végétal ou demi écrémé
- 1 compote sans sucres ajoutés

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger dans un bol, oeufs + farine + lait 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 la compote et les fruits rouges sur le dessus

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (380 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	308 kcal	15 %
PROTÉINES	5 g	18 g	35 %
GLUCIDES	10 g	39 g	15 %
SUCRES	4 g	16 g	18 %
LIPIDES	2 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	45 mg	173 mg	7 %