

BANANA BREAD

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités petites de banane, pulpe, crue (330 g)
- 2 unités petites (S) d'oeuf, cru (106 g)
- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 100 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"
- 11 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 portion moyenne de chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser, tablette (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Tout mélanger et cuire 35min à 180° au four

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (126 g)	% AR
ÉNERGIE	158 kcal	199 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	6 g	13 %
GLUCIDES	32 g	41 g	16 %
SUCRES	10 g	12 g	14 %
LIPIDES	3 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	234 mg	296 mg	12 %