

CRÊPE SANS OEUF (COPIE)

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 25 grammes d'avoine gofre & white choc (good morning)
- 30 grammes de lait bjorg amandes
- 30 grammes de skyr

MODE DE PRÉPARATION

1° +/- arôme vanille / levure

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (85 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	114 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	6 g	11 %
GLUCIDES	20 g	17 g	6 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	3 g	12 %
SODIUM	0 mg	0 mg	0 %