

GAUFRES WHEY

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 40 grammes de farine de blé
- 10 grammes d'iso whey
- 30 grammes de skyr
- 30 grammes de compote sans sucres ajoutés
- 4 grammes de levure chimique
- 10 grammes de beurre de cacahuètes
- 60 grammes de fraises

MODE DE PRÉPARATION

1° Tout mélanger et cuire au gaufrier, sauf le beurre de cacahuètes et les fraises (topping)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (230 g)	% AR
ÉNERGIE	147 kcal	339 kcal	17 %
PROTÉINES	10 g	24 g	48 %
GLUCIDES	18 g	42 g	16 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	5 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	22 %
SODIUM	297 mg	682 mg	28 %