

PANCAKE FLUFFY

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite (S) d'oeuf, cru (53 g)
- 45 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 10g de stevia
- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 5 grammes de beurre à 80% MG, demi-sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Blanc en neige avec une pincée de sel
- 2° Tout mélanger et cuire à la poêle (préalablement huilée ; premier côté quelques minutes à couvert puis le 2e côté quelques secondes à découvert)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (401 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	285 kcal	14 %
PROTÉINES	3 g	12 g	24 %
GLUCIDES	10 g	38 g	15 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	5 %
SODIUM	211 mg	847 mg	35 %