

COOKIE MI CUIT

 1 portion

INGREDIENTS

- 50 grammes de banane [1/2 banane]
- 1 cuillère à soupe bombée de farine de blé T45 [26 g]
- 3 grammes de levure chimique [1 c à c]
- 5 grammes d'huile de coco [1 c à c]
- 20 grammes de chocolat noir > 70% cacao [coupés en morceaux ou pépites]

COOKING METHOD

- 1° Tout mélanger + ajouter stevia/arôme vanille
- 2° Cuire 1min au micro-onde

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (104 g)	% DRI
ENERGY	289 kcal	299 kcal	15 %
PROTEIN	5 g	5 g	10 %
CARBOHYDRATE	34 g	36 g	14 %
SUGARS	11 g	11 g	13 %
FAT	14 g	15 g	21 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	10 g	10 g	51 %
FIBER	4 g	5 g	18 %
SODIUM	425 mg	440 mg	18 %