

## CRÊPES SANS GLUTEN

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 60 grammes de farine de riz
- 125 grammes de lait bjorg amandes

### MODE DE PRÉPARATION

1° Cuire à la poêle sous forme d'une épaisse galette ou crêpes [x3]

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (231 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	310 kcal	16 %
PROTÉINES	5 g	12 g	23 %
GLUCIDES	20 g	46 g	18 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	26 mg	60 mg	3 %