

CRÊPES LOW FODMAP - SANS GLUTEN

 1 portion

INGRÉDIENTS

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

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients dans un bol à l'aide d'un fouet
- 2° Y ajouter de la cannelle, stevia selon les goûts
- 3° Cuire dans une poêle bien chaude préalablement huilée [spray cuisson] -> la recette est prévue pour 3 crêpes environ

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (226 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	309 kcal	15 %
PROTÉINES	5 g	11 g	23 %
GLUCIDES	21 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	27 mg	60 mg	3 %