Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

# BOWLCAKE LOW DAY

Pour 1 personne

5 heures
1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 2 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 50 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"
- 30 grammes d'avoine gofre & white choc (good morning)
- 20 grammes d'iso whey
- 30 grammes de lait bjorg amandes
- 15 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 30 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)

## MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger tous les ingrédients ensemble
2° Chauffer 2min30 à 700W au micro-onde.
3° Démouler dans une petite assiette.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (223 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 168 kcal | 375 kcal | 19 % |
| PROTÉINES | 12 g | 26 g | 53 % |
| GLUCIDES | 15 g | 33 g | 13 % |
| SUCRES | 5 g | 12 g | 14 % |
| LIPIDES | 7 g | 15 g | 22 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g | 7 g | 33 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 4 g | 8 g | 32 % |
| SODIUM | 155 mg | 346 mg | 14 % |