Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

CRÊPES (GLUTEN & LACTOSE FREE)

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 50 grammes de farine de riz
- 100 grammes de lait bjorg amandes
- 10 grammes de noix, séchée, cerneaux
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Cuire à la poêle sous forme d'une épaisse galette ou crêpes (x3)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (216 g)	% AR
ÉNERGIE	151 kcal	327 kcal	16 %
PROTÉINES	6 g	13 g	26 %
GLUCIDES	19 g	42 g	16 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	9 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	14 %
SODIUM	28 mg	61 mg	3 %