

PANCAKES WHEY

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 30 grammes de crème de riz
- lait végétal +/- 30-50mL
- 5 grammes de whey isolate - Labz nutrition (vanille)
- 5 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Battre l'oeuf avec la crème de riz + 2-3g de levure + whey + morceaux de chocolat et continuer de battre en versant progressivement le lait (la consistance doit rester épaisse)
- 2° Cuire à la poêle préalablement chauffée (retourner le(s) pancake(s) lorsque des bulles se forment à la surface)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (116 g)	% AR
ÉNERGIE	197 kcal	229 kcal	11 %
PROTÉINES	11 g	13 g	27 %
GLUCIDES	22 g	26 g	10 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	7 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	53 mg	61 mg	3 %