Mariem Walha Sellami
Diététicien · 959504200

PANCAKES À LA BANANE

des pancakes simples , bons et healthy .

5 minutes
10 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 banane (150 g)
- épices au choix : cannelle, vanille, muscade, cardamome, etc.
- 1/2 cuillère à café moyenne d'huile végétale (aliment moyen) (2 g)
- 2 cuillères à soupe bombées de flocon d'avoine (32 g)
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Écrasez la banane dans un grand bol.
2° Fouettez l'œuf à la fourchette, mélanger avec la pâte de banane , les flocons d'avoine et le chocolat noir (coupé en morceaux)
3° Faites revenir doucement dans une poêle à feu doux-moyen avec un peu d'huile ou de beurre clarifié. Retournez à mi-cuisson (environ 4 min) avec une grande spatule.
4° C'est prêt ! On peut agrémenter de 1 cuillère à soupe de poudre de noix de coco, 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (122 g)	% AR
ÉNERGIE	164 kcal	201 kcal	10 %
PROTÉINES	6 g	7 g	14 %
GLUCIDES	21 g	26 g	10 %
SUCRES	10 g	13 g	14 %
LIPIDES	6 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	4 g	17 %
SODIUM	30 mg	36 mg	2 %