

**PATE À CRÊPES IG BAS**

pour les collations ou petits déjeuners

 10 minutes 9 portions**INGRÉDIENTS**

- 300 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 3 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (96 g)
- 160 grammes de farine de sarrasin

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un plat rond verser la farine et faire une petit trou au milieu puis y ajouter les 2 œufs entiers
- 2° Mélanger en versant doucement le lait dans le plat et mélanger au fouet en évitant les grumeaux
- 3° A l'aide d'une louche, verser la pates à crêpe dans une poêle à crêpes chaude et retourner la crêpes pour la cuisson.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (62 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE | 134 kcal | 83 kcal | 4 % |
| PROTÉINES | 7 g | 4 g | 9 % |
| GLUCIDES | 22 g | 14 g | 5 % |
| SUCRES | 3 g | 2 g | 2 % |
| LIPIDES | 1 g | 1 g | 1 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 1 g | 3 % |
| SODIUM | 53 mg | 33 mg | 1 % |