

**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 %