



## PAIN PERDU

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 2 grandes tranches de pain de mie, complet (80 g) **ou** 1/3 unités moyennes de pain, baguette, courante (80 g)
- 1 unité grande (L) d'oeuf, cru (68 g)
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à café d'édulcorant de table en poudre (1 g)
- 5 grammes de vanille, extrait aqueux

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger l'oeuf, l'édulcorant, le lait et l'arôme de vanille. Tremper les tranches de pain dans le mélange.
- 2° Faire cuire dans une poêle bien chaude en les faisant dorer de chaque côté. Tu n'as plus qu'à te régaler !

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (245 g)	% AR
ÉNERGIE	145 kcal	354 kcal	18 %
PROTÉINES	7 g	18 g	36 %
GLUCIDES	19 g	47 g	18 %
SUCRES	4 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	207 mg	505 mg	21 %