



BANANA CHOCO

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 carrés moyens de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (20 g)
- 1 unité petite de banane, pulpe, crue (110 g)
- 20 grammes de beurre de cacahuète

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper une banane en rondelle .
- 2° Mettre du beurre de cacahuète sur un morceau de banane et le recouvrir avec un autre morceau .
- 3° Faites fondre du chocolat . Recouvrir les morceaux de bananes avec le chocolat fondu . Positionnez les banana choco dans un plat et laissez refroidir au réfrigérateur pendant au minimum 1heure .
- 4° Faites fondre du chocolat . Recouvrir les morceaux de bananes avec le chocolat fondu . Positionnez les banana choco dans un plat et laissez refroidir au réfrigérateur pendant au minimum 1heure .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (38 g)	% AR
ÉNERGIE	224 kcal	84 kcal	4 %
PROTÉINES	5 g	2 g	4 %
GLUCIDES	21 g	8 g	3 %
SUCRES	14 g	5 g	6 %
LIPIDES	13 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	1 g	6 %
SODIUM	5 mg	2 mg	0 %