



## 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 %  |