




## TARTINES SUCRÉES

 5 minutes  
 5 minutes  
 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 petite tranche épaisse de pain complet ou intégral (à la farine T150) [60 g]
- 20 grammes de beurre de cacahuète
- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue [150 g]
- 5 grammes de sirop d'érable
- 1 portion moyenne de noix de pécan [10 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites griller la tranche de pain.
- 2° Tartinez la de beurre de cacahuète.
- 3° Epluchez la banane et coupez la en fines rondelles. Répartissez les sur la tartines.
- 4° Arrosez de sirop d'érable et parsemez de noix de péchant

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [245 g]	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	282 kcal	14 %
PROTÉINES	5 g	13 g	27 %
GLUCIDES	26 g	63 g	24 %
SUCRES	12 g	30 g	34 %
LIPIDES	8 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	10 g	40 %
SODIUM	145 mg	354 mg	15 %