

BOWL CAKE FRAISE

sans gluten sans lactose sans sucre ajouté

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue [150 g]
- 1 unité grande de fraise, crue [25 g]
- 60 grammes de lait d'avoine
- 40 grammes de flocons d'avoine
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru [58 g]
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Battre l'oeuf avec la banane écrasée
- 2° Ajouter la levure, les flocons et le lait d'avoine
- 3° ajouter les fraises coupés en 2 ou 4
- 4° Mettre la préparation dans un bol et faire cuire 2/3mn au micro-ondes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [330 g]	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	382 kcal	19 %
LIPIDES	3 g	8 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
CHOLESTÉROL	59 mg	196 mg	65 %
SODIUM	229 mg	756 mg	31 %
GLUCIDES	19 g	62 g	21 %
SUCRES	7 g	23 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
PROTÉINES	5 g	15 g	—