

PAIN EXPRESS CHOCOLAT NOISETTES

Categories :

Collation; Petit déjeuner

Recette : <http://www.mangermieux.info/pain-express-chocolat-noisettes/>

YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=KhyEFHcq58w>

Préparation: **1 minute**

Température: **700 w**

Recette pour **1 personne** / **1 pains (64 g)**

Cuisson : **3 minutes 30**

Difficulté : **Facile**

Liste des ingrédients

1 dose Energy Diet Sucré Tartine Saveur Chocolat-Noisette (48 g + 16 g)

	Notre recette /100 g	par pers.	par pain
Calories (kcal)	373	239	239
Lipides (g)	6.30	4.03	4.03
dont AGS (g)	1.10		
Glucides (g)	48.00	30.72	30.72
Glucides (g)	9.50		
Proteines (g)	28.00	17.92	17.92
Fibres (g)	6.30	4.03	4.03
Sel (g)	1.80	1.15	1.15

Etapes de préparation :

- Mélanger **6 dosettes** (48 g) de la saveur **Energy Diet Pain** dans un bol avec **3 dosettes** (15 ml) d'eau à température ambiante.
- **Malaxer** jusqu'à obtention d'une **boule homogène**.
- Faire cuire **3 minutes 30** au micro-ondes à **700 w** en ajoutant un **verre d'eau**.
- Mélanger **3 dosettes d'eau** (15 ml) avec **1 sachet de tartinable chocolat noisettes**.
- **Coupez** le pain (*toastez-le si vous l'aimez doré & croustillant*) et **tartinez** avec le coulis de chocolat... c'est prêt !
- Astuce : Vous pouvez accompagner ce petit-déjeuner équilibré et léger d'une **boisson chaude** (*thé, café...*) ainsi que d'un **fruit de saison** - entier de préférence - (*évittez les jus pour conserver les fibres*) : vous aurez le plein d'énergie jusqu'à midi !

Retrouvez plus de recettes en vidéo sur notre chaine YouTube :

www.youtube.mangermieux.info



PAIN EXPRESS CHOCOLAT NOISETTES

Categories :

Collation; Petit déjeuner

Recette : <http://www.mangermieux.info/pain-express-chocolat-noisettes/>

YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=KhyEFHcq58w>

Valeurs nutritionnelles de chaque ingrédient pour 100g

Liste des ingrédients (valeurs nutritionnelles au 100 g)	Calories (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	dont Sucres (g)	Lipides (g)	dont AGS (g)	fibres (g)	sel (g)
Energy Diet Sucré Tartine Saveur Chocolat-Noisette (48 g + 16 g)	373	28.00	48.00	9.50	6.30	1.10	6.30	1.80

Valeurs nutritionnelles totales de la recette pour chaque ingrédient

Macro-Nutriments dans la recette - (valeur TOTALE apportée par chaque ingrédients)

Liste des ingrédients (quantité dans la recette)	Poids (g)	Calories (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	dont sucres (g)	Lipides (g)	dont AGS (g)	Fibres (g)	Sel (g)
TOTAUX	64	239	17.92	30.72	6.08	4.03	0.70	4.03	1.15
Energy Diet Sucré Tartine Saveur Chocolat-Noisette (48 g +	64	239	17.92	30.72	6.08	4.03	0.70	4.03	1.15

Micro-Nutriments dans la recette - (valeur TOTALE apportée par chaque ingrédients)

Vitamines	A µg	E mg	C mg	B1 mg	B2 mg	B3 mg	B5 mg	B6 mg	B9 µg	B12 µg	B8 µg	D3 µg
TOTAUX	200.32	3.01	19.84	0.28	0.35	4.03	1.47	0.35	50.05	0.63	12.80	1.28
Energy Diet Sucré Tartine	200.32	3.01	19.84	0.28	0.35	4.03	1.47	0.35	50.05	0.63	12.80	1.28

Oligo éléments	Sodium mg	Potassium mg	Phosphore mg	Magnésium mg	Fer mg	Zinc mg	Cuivre mg	Manganèse mg	Iode µg	Sélénium µg	Calcium mg	Eau g
TOTAUX	0.47	499.84	241.28	94.08	3.52	2.50	0.31	0.50	37.63	13.44	200.32	0.00
Energy Diet Sucré Tartine	0.47	499.84	241.28	94.08	3.52	2.50	0.31	0.50	37.63	13.44	200.32	0.00

L'auteur vous invite à observer ces données avec un esprit critique. L'objectif est de vous aider à comprendre ce que vous mangez et ce que vous apportent chaque ingrédients. Les valeurs fournies ne pourraient engager la responsabilité de l'auteur : référez-vous à votre médecin en cas de doutes ou de pathologies particulières. Seules les valeurs connues ont été référencées dans ces recettes dont les sources proviennent soit du fabricant/marque ou de l'ANSES. N'hésitez pas à nous contacter en cas d'incohérences ou d'incompréhension de votre part afin de corriger toutes erreurs éventuelles. Bonne santé à vous !

Retrouvez plus de recettes en vidéo sur notre chaine YouTube :

www.youtube.mangermieux.info

samedi 27 avril 2019

