

PREPARATION DIETETIQUE INSTANTANEE HYPERPROTIDIQUE
pour CRÊPE arôme ORANGE
en-cas hypocalorique avec édulcorant dont la valeur énergétique est de 98 kcal

COMPOSITION ANALYTIQUE MOYENNE

	100 g	1 sachet (28 g)
VALEURS ENERGETIQUES		
Kcal	351	98
KJ	1489	418
VALEURS NUTRITIONNELLES		
Protides	64,3	18
Glucides assimilables	14,3	4
dont sucres (g)	5,35	1,5
Lipides (g)	2,1	0,6
dont acides gras saturés	1,25	0,35
Fibres (g)	4,4	1,3
Sodium (mg) :	900 (200 mg*)	252
Potassium (mg) :	1050 (2250 mg*)	294
Calcium (mg) :	1000	280 (35 %)**

(*) teneurs maximales pour 100 g de produit prêt à être consommé

(**) en % des Apports journaliers recommandés

INGREDIENTS :

Protéines de lait, poudre de blanc d'œuf, protéines de lactosérum, farine de blé, fibre végétale, arôme, chlorure de potassium, poudre à lever : diphosphate de sodium, bicarbonate de sodium, phosphate monocalcique, sulfate de calcium, sel, colorant : bêta carotène et apo-caroténal, édulcorant : aséulfame de potassium.

Allergènes :

Lait, Œuf, Soja et Blé. Peut aussi contenir des traces de sulfites. Fabriqué sur des équipements où sont fabriqués des produits contenant du lait, des œufs, des sulfites, du soja et du blé.

MODE PREPARATOIRE

- 1 – Vider le contenu du sachet dans un bol
- 2 – Rajouter doucement 110 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet jusqu'à parfaite dissolution
- 3 – Laisser reposer 1 à 3 minutes
- 4 – Mettre une poêle anti-adhésive sur le feu et humidifier là avec une goutte d'huile
- 5 – Verser le mélange (ou la moitié du mélange seulement si vous souhaitez faire 2 crêpes) dans la poêle chaude et faire cuire la crêpe à feu vif des deux côtés pendant 1 minute environ