

Pain aux bananes et aux légumes

Découvrez une façon délicieuse et originale d'intégrer des légumes dans vos desserts avec notre recette de Pain aux bananes et aux légumes. Riche en saveurs et en nutriments, ce pain marie à la perfection la douceur des bananes avec la richesse des patates douces et des carottes, créant ainsi un équilibre parfait entre santé et gourmandise. Parfait pour ceux qui cherchent à ajouter une touche nutritive à leurs douceurs, ce pain est une belle illustration de comment les légumes peuvent sublimer vos desserts.



Préparation 30 min

Cuisson 60 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 165 kcal

Lipides 2 g

Glucides 30 g

Fibres 3 g

Protéines 5 g

Sodium 290 mg



Sophia Guillot – Nutritionniste Diététiste à Lévis

Nutritionniste - Diététiste à Québec