PRÉPARATION : 5 MINUTES | CUISSON : 1 MINUTE | 1 PORTIONS

Mug Cake à l'orange

INGRÉDIENTS

- ***3 c. à soupe de farine***
- ***⅛ c. à thé de bicarbonate de soude***
- ***1 c. à soupe de sucre***
- ***1 c. à thé de zeste d'orange****
- ***1 ½ à thé d'huile de canola***
- ***2 c. à soupe de lait***
- ***1 c. à soupe de jus d'orange****
- ***½ c. à thé d'extrait de vanille***

** Vous pouvez également utiliser du zeste de citron et du jus de citron*

Valeur nutritive

PAR PORTION :
1 gâteau

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
2 éq. féculents

Calories	**228 Kcal**
Protéines	**4 g**
Glucides	**34 g**
Fibres	**0,9 g**
Lipides	**8 g**
Gras saturés	**1 g**
Cholestérol	**3 mg**
Sodium	**175 mg**
Potassium	**106 mg**
Phosphore	**60 mg**

PRÉPARATION

1. Dans une tasse, tamiser les ingrédients secs.
2. Aux ingrédients secs, ajouter l'huile, le lait, le jus d'orange et l'extrait de vanille. Fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Placer la tasse dans un four à micro-ondes et faire cuire environ 1 minute. Le gâteau doit être gonflé et ferme au toucher. Ne pas trop cuire.
4. Servir immédiatement.

Le temps de cuisson peut varier en fonction du micro-ondes.

Source: Osez les saveurs ! £t®2017. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2017 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca