



BARRE GLACÉE AU YAOURT

INGRÉDIENTS

- 1 pot grand de yaourt à la grecque, nature (150 g)
- 2 cuillères à café de miel liquide d'acacia Monoprix (20 g)
- 50 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 1 poignée d'amande (avec peau) (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez le yaourt avec le miel et étalez-le sur une plaque à pâtisserie.
- 2° Répartissez les fruits rouges et les amandes sur le yaourt puis mettez au congélateur pendant 2h.
- 3° Retirez la plaque du congélateur et coupez le yaourt glacé en morceaux.
- 4° Pour plus de facilité, plongez préalablement la pointe du couteau dans de l'eau chaude.
- 5° Pour plus de facilité, plongez préalablement la pointe du couteau dans de l'eau chaude.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | % AR |
|---------------------|-----------|------|
| ÉNERGIE | 26 kcal | 1 % |
| PROTÉINES | 5 g | 9 % |
| GLUCIDES | 12 g | 4 % |
| SUCRES | 11 g | 12 % |
| LIPIDES | 11 g | 16 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 4 g | 21 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 10 % |
| SODIUM | 22 mg | 1 % |