



MOUSSE FRUITS ROUGES ALLÉGÉE

Dessert allégée sans sucres ajoutés, simple et rapide.

 15 minutes 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (64 g)
- 100 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et préparer les fruits.
- 2° Mixer le fruits.
- 3° Monter les blancs d'oeuf.
- 4° Incorporer la purée de fruits aux blanc en neige.
- 5° Réfrigérer (min 6 hr)
- 6° Optionnel: 1 cac sirop agave, utiliser 2 fruits pour décorer.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (100 g)	% AR
ÉNERGIE	19 kcal	19 kcal	1 %
PROTÉINES	5 g	5 g	10 %
GLUCIDES	5 g	5 g	2 %
SUCRES	5 g	5 g	5 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	13 %
SODIUM	67 mg	67 mg	3 %