



GLACES FAIT MAISON

Sans additifs. apports en calcium. excellent dessert pour l'été.

 15 heures 3 heures 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 pot moyen de fromage frais type petit suisse, nature, 4% MG environ [100 g] ou 1 portion de yaourt nature [125 g]
- 10 grammes de fruits rouges, crus [framboises, fraises, groseilles, cassis]
- 1 carré moyen de chocolat [noir, blanc, autre] fondu.

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ouvrir le pot du petit suisse.
- 2° Avec l'aide d'un cuillère mettre quelques fruits rouges.
- 3° Mettre un bâtonnet de glace.
- 4° Fondre le carré de chocolat et couler a façon de faire une couvercle du pot.
- 5° Congeler minimum 3 heures.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [200 g]	% AR
ÉNERGIE	108 kcal	217 kcal	11 %
PROTÉINES	6 g	13 g	25 %
GLUCIDES	6 g	12 g	4 %
SUCRES	5 g	10 g	11 %
LIPIDES	7 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	38 mg	76 mg	3 %