



## GLACE MANGUE TROPICALE

Que 3 ingrédients healthy pour réaliser cette glace mangue onctueuse.

🕒 10 minutes

🕒 10 minutes

🍴 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 300 grammes de mangue en morceaux surgelée Monoprix
- 100 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 5 cuillères à soupe de noix de coco, sèche (50 g)

## MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer tout la mangue et le fromage blanc dans le Blender. Après arrêté le blender ajouter en mélangeant avec une cuillère la noix de coco. Verser dans des moules à glace ou réutilisez des pots de yaourts avec 1 bâtonnet. Surgeler pour + de 6h.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (113 g)	% AR
ÉNERGIE	48 kcal	54 kcal	3 %
PROTÉINES	3 g	3 g	6 %
GLUCIDES	10 g	12 g	5 %
SUCRES	8 g	9 g	10 %
LIPIDES	7 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	12 %
SODIUM	13 mg	14 mg	1 %