

**NICE CREAM** 15 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 3 unités moyennes de banane, pulpe, crue [congelées]
- 150 grammes de framboise, surgelée, crue
- 4 cuillères à soupe de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide [Copie] [60 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Peler et couper les bananes en tranches et les mettre dans une assiette au congélateur. Faire reposer au moins trois heures.
- 2° Dans un blender ou un grand bol de mixeur, mixer les fruits avec l'eau de rose (optionnel) par à coups jusqu'à obtenir une crème dense .
- 3° Servir de suite avec des framboises et une cuillère de beurre de cacahuètes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (165 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	190 kcal	10 %
PROTÉINES	3 g	5 g	11 %
GLUCIDES	16 g	27 g	10 %
SUCRES	13 g	21 g	24 %
LIPIDES	5 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	6 g	24 %
SODIUM	39 mg	65 mg	3 %