



TRIFLE À LA RHUBARBE

 10 minutes 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de compote de rhubarbe
- 200 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 2 cuillères à café de sucre vanillé
- 100 grammes de biscuit sec au beurre, sablé, galette ou palet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez le fromage blanc et le sucre vanillé.
- 2° Répartissez les biscuits grossièrement émiettés au fond de 4 verrines puis recouvrez d'une couche de rhubarbe et d'une couche de fromage blanc vanillé.
- 3° Servez frais.
- 4° Source : <https://www.mangerbouger.fr/>

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (180 g)	% AR
ÉNERGIE	155 kcal	280 kcal	14 %
PROTÉINES	3 g	6 g	12 %
GLUCIDES	26 g	47 g	18 %
SUCRES	16 g	29 g	32 %
LIPIDES	4 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	57 mg	102 mg	4 %