

TACO BOWL AUX FRUITS EXOTIQUES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de maïs [40 g]
- 3 grammes de noix de coco râpée
- 150 grammes de fruit cru [aliment moyen]
- 2 grammes de menthe, fraîche
- 5 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 5 grammes de sucre blanc
- 3 grammes de jus de citron, maison

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez une face de chaque tortilla de beurre fondu au pinceau, puis saupoudrez de sucre glace.
2. Sur un moule à muffins déposé à l'envers, calez chaque tortilla, côté beuré orienté vers vous, dans l'espace compris entre 4 alvéoles pour obtenir une coupelle.
3. Enfouez 15min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laissez refroidir.
4. Arrosez les fruits de jus de citron. Garnissez-en les coupelles, puis décorez de menthe et de copeaux de noix de coco. Servez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (208 g)	% AR
ÉNERGIE	132 kcal	274 kcal	14 %
PROTÉINES	2 g	5 g	10 %
GLUCIDES	22 g	45 g	17 %
SUCRES	10 g	21 g	23 %
LIPIDES	4 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	86 mg	179 mg	7 %