

**SORBET AUX FRUITS** 5 unités**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de fruit cru (aliment moyen)
- 2 pots moyens de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) (250 g)
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Mixez les fruits de votre choix
- 2° Mélanger aux yaourts sans mixer
- 3° Ajoutez le miel
- 4° Versez dans des moules à glace ou des pots de yaourts vides, puis plantez un bâtonnet dans les glaces
- 5° Réservez au congélateur 4h

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR UNITÉ (135 g)	% AR
ÉNERGIE	56 kcal	76 kcal	4 %
PROTÉINES	2 g	2 g	5 %
GLUCIDES	12 g	16 g	6 %
SUCRES	11 g	14 g	16 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	19 mg	25 mg	1 %