Emilie SOUCHET

GLACE AVOCAT PISTACHE

19.7 boules

INGRÉDIENTS

- 2 avocats
- 150 grammes de pistaches décortiquées non salée
- 4 cuillères à soupe de miel (100 g)
- 4 cuillères à soupe d'huile de coco (40g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer les pistaches avec l'huile de coco (objectif : obtenir un pâte lisse)
2° Peler et dénoyauter l'avocat puis prélever la chair et l'ajouter à la préparation précédente
3° Ajouter ensuite le miel
4° Disposer dans un bac et congeler minimum 4 heures
5° Déguster avec des éclats de pistaches parsemés

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR BOULE (30 g)	% AR
ÉNERGIE	372 kcal	112 kcal	6 %
PROTÉINES	2 g	1 g	1 %
GLUCIDES	15 g	4 g	2 %
SUCRES	14 g	4 g	5 %
LIPIDES	21 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	1 g	3 %
SODIUM	4 mg	1 mg	0 %