



## FROMAGE BLANC À LA NOIX DE COCO ET ANANAS

Dessert léger, parfumé et frais.

 5 minutes 5 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)
- 10 grammes de noix de coco râpée
- 1 tranche moyenne d'ananas, pulpe, cru (100 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez le fromage blanc et la noix de coco râpée dans un petit bol.
- 2° Coupez la tranche d'ananas en petits cubes que vous ajouterez au-dessus du fromage blanc.
- 3° Bon appétit !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (210 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	200 kcal	10 %
PROTÉINES	4 g	9 g	18 %
GLUCIDES	8 g	16 g	6 %
SUCRES	7 g	15 g	16 %
LIPIDES	5 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	24 mg	49 mg	2 %