



SOUPE DE KIWI LÉGÈREMENT CITRONNÉE

Le plein de vitamines

 10 minutes

 1 heure et 15 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 5 kiwis
- 2 citrons verts
- 1 gousse de vanille
- 1 sachet de thé à la bergamote
- 2 sachets de sucre vanillé (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un récipient pour four à micro-ondes, versez 30 cl d'eau, la gousse de vanille fendue en deux et grattée et le sucre vanillé. Couvrez et cuisez 3 minutes au four à micro-ondes à 900 W. Mélangez et mettez le sachet de thé à infuser. Laissez refroidir.
- 2° Epluchez les kiwis et coupez les en gros cubes. Filtrez le sirop, ajoutez les kiwis, pressez les citrons et mixez le tout afin d'obtenir un coulis bien vert. Réservez au frais pendant 1 heure.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (214 g)	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	121 kcal	6 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	12 g	26 g	10 %
SUCRES	10 g	22 g	24 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	22 %
SODIUM	5 mg	11 mg	0 %