Keren Guedj
Diététicien · 139512107

RECETTE GLACE FACON MAGNUM AUX AMANDES

Une recette de glace hyperprotéiné qui vous calera pour une collation pré sport! Sur la photo j'ai choisi de la mettre dans des bâtonnets en bois pour avoir l'effet magnum, puis j'ai ajouté le chocolat fondu sur une seule face (à la place des pépites) Dans ce cas la les calories augmentent car il faut plus de chocolat à fondre et donc la glace monte à 230 calories

10 heures
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 càc de purée d'amande ou beurre de cacahuète
- 3 càs de yaourt "skyr nature" DANONE
- 1 càc de sirop d'agave
- 10 unités d'amande ou de cacahuètes non salée (15 g)
- 1 poignée de pépites de chocolat noir pur cacaco Monoprix

MODE DE PRÉPARATION

1° Concassez vos amandes ou cacahuètes en petit morceaux au couteau
2° Dans un ramequin, mélangez tous les ingrédiénts
3° Congelez la glace pendant 3 heures
4° Dégustez au soleil !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (95 g)	% AR
ÉNERGIE	118 kcal	112 kcal	6 %
PROTÉINES	11 g	10 g	21 %
GLUCIDES	15 g	14 g	5 %
SUCRES	12 g	12 g	13 %
LIPIDES	14 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	10 %
SODIUM	29 mg	28 mg	1 %