



GÂTEAU LÉGER AU FROMAGE BLANC

Une recette légère pour des goûters healthy

 10 minutes 1 heure et 10 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 350 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 25 grammes d'édulcorants à l'aspartame.
- 1 sachet de sucre vanillé (10g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 170°C. Fouettez le fromage blanc et l'édulcorant dans un bol.
- 2° Séparez les blancs et les jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes à la préparation au fromage blanc et mélangez bien.
- 3° Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à la préparation à l'aide d'une spatule.
- 4° Versez la pâte dans un moule en silicone et faites cuire pendant 1 heure environ. Laissez refroidir avant de démouler et de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (74 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	62 kcal	3 %
PROTÉINES	8 g	6 g	11 %
GLUCIDES	13 g	9 g	4 %
SUCRES	12 g	9 g	10 %
LIPIDES	1 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	49 mg	36 mg	2 %