Welter Ketty
Diététicien · 499502177

GRANITÉ LACTÉ DE FRUITS

Une boisson rafraîchissante et douce.

5 minutes
5 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt douceur nature
- 2 c. à soupe d'édulcorant
- 400 grammes de framboise surgelées

MODE DE PRÉPARATION

1° Au moment du repas, juste avant de servir, passez les fruits surgelés au mixeur pendant quelques secondes. Ajoutez ensuite le yaourt et l'édulcorant, mixez encore quelques secondes.

2° Disposez cette préparation dans 4 coupes à glace. Décorez éventuellement de feuilles de menthe.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (278 g)	% AR
ÉNERGIE	48 kcal	134 kcal	7 %
PROTÉINES	2 g	4 g	9 %
GLUCIDES	10 g	29 g	11 %
SUCRES	5 g	13 g	15 %
LIPIDES	3 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	35 %
SODIUM	21 mg	57 mg	2 %