

COCKTAIL FRAISE ORANGE

Dimanche 25 Avril 2021

Apéritif sans alcool et sans sucre :

Cocktail fraise orange pour 1 personne et 0 sp vert bleu violet

*-75 g de fraises**

-200 ml d'orangina light 0% de sucre

-2 cuillères à café de grenadine sans sucre

*-1 tranche d'orange bio**

-glace pilée

Passer les fraises sous un filet d'eau froide, les équeuter et les mixer finement.

Les mettre dans un grand verre avec la glace pilée.

Compléter avec l'orangina, la grenadine et la tranche d'orange

Bien mélanger.

Servir avec une paille.



Pour le repas de midi : cocktail fraise orange (0 sp vert bleu violet □□□) -crudités avec 50 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert bleu violet □□□) -sole grillée et asperges sauce hollandaise allégée (9 sp vert □ -7 spl bleu□-4 spv violet□ -recette du 08 05 2018) -thé vert sans sucre avec 1 moelleux aux cerises noires (5 sp vert□-2 spl bleu□-2 spv violet□). Total : 15 sp vert □ -10 spl bleu□-7 spv violet□

Très bon dimanche

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés