

COUPE FRUITÉE AU SORBET CITRON

Dimanche 22 Décembre 2019

Un dessert tout simple mais léger et rafraichissant surtout en fin de repas festifs :

Coupe fruitée au sorbet citron : une coupe 4 sp ☐ - 3 sp ☐ – 3 spv ☐

-125 g de skyr 0% *

-50 g de banane *

-50 g d'ananas frais ou surgelé *

-des graines de grenade *

-1 citron bio*

-1 fruit de la passion *

-1 boule 50 g de sorbet citron vert ou jaune

-1/2 cuillerée à café de sucralose

Dans une coupe, mettre le skyr sucré avec le sucralose

Déposer autour la banane citronnée et coupée en tranches et l'ananas coupé en dés

Poser au centre la boule de sorbet et éparpiller les graines de grenade

Couper le fruit de la passion en 2. Récupérer le jus à passer au chinois pour enlever les graines et verser dans la coupe

Mettre au frais



Multiplier la quantité d'ingrédients par le nombre de coupe.
J'en ai préparé 2 et il m'a fallu 1 banane, 100 g d'ananas et 2 fruits de la passion.

Quant à la grenade, je gratte pour la finir, c'est nettement plus sain que les bonbons

Avec la marque de surgelés Thiriet, je peux réduire le nombre de sp en prenant le sorbet citron hypoglucidique : 1sp par boule de sorbet : 2 sp □-1 spl □ -1 spv □ mais c'est une marque française de surgelés

Pour le repas : salade composée sucrine asperges crabe + 1 c à c d'huile de colza (2 sp □-

1 spl □- 1 spv

□)

-gambas à la plancha (2 sp □-

0 spl □- 0 spv

□)

-120 g de boulgour complet (4 sp □

- 4 sp □- 0 spv

□)

-coupe fruitée au sorbet citron (4 sp □-

3 sp □ -3 spv

□).

Total : 12 sp □-

8 spl □-4spv

Je vous souhaite un très beau dimanche et bonnes courses

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés