

MELON AU LIMONCELLO SORBET CITRON HYPOGLUCIDIQUE

Dimanche 23 Septembre 2018

Un sorbet pour diabétique :

Melon au limoncello sorbet citron hypoglucidique pour 2 personnes et 3pp-3 sp par part

-1 petit melon*

-1 citron bio*

-2 boules de sorbet citron hypoglucidique Thiriet

-30 ml de limoncello

Prélever des billes de melon avec 1 cuillère parisienne

Prélever le zeste du citron et son jus

Dans 2 verrines ou verres, placer les billes de melon avec le zeste et un filet de jus du citron

Arroser de limoncello et rajouter au moment de servir le sorbet



Si vous prenez un sorbet standard, compter 3pp-5sp

Pour les diabétiques, remplacer le limoncello par un filet de sirop citron 0% de sucre Teisseire

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée (1pp-1 sp) -lotte au safran sur cappelletti (7pp-6spl-recette du 13 04 2018) -melon au limoncello sorbet citron hypoglucidique (3pp-3 sp). Total : 11pp-10sp

Excellent premier jour de l'automne à toutes et tous

Lilou3158 (blog :cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés