

DESSERT DIETETIQUE

COMPOTEE POMMES-AMANDES-CANNELLE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min



Ingrédients : 6 pommes ; 50 g de poudre d'amandes ; 1 orange ; 1 c. à c. de cannelle en poudre.

Préparation

- Epluchez les pommes et retirez le cœur. Coupez-les en cubes. Pressez l'orange.
- Mettez les cubes de pommes, la poudre d'amandes et la cannelle dans une casserole. Remuez puis versez le jus d'orange. Faites cuire 25 min à feu doux. Les pommes doivent être tendres.
- Servez tiède.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	168	3	7	23

Equivalence 1 portion = 1 portion de fruits + 1 càc de matière grasse