

DESSERT DIETETIQUE

PAMPLEMOUSSE SURPRISE

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 pamplemousses roses
- 1 petite banane
- 1 pomme
- 4 figues
- 40g de raisins secs
- 2 càs de muesli
- 2 càs de sirop d'érable

PREPARATION

Couper les pamplemousse en 2, les évider en récupérant le jus qui coule. Pler puis couper en dés la banane et la pomme.

Détailler en petits morceaux les fugues et la cahir des pamplemousses, les melanger avec le muesli et les raisins. Remplir les 4 demis pamplemousses de cette préparation.

Mélanger le jus de pamplemousse et le sirop d'érable, le verse sur les pamplemousse farcis

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	188	3	1	42

Equivalence = 2 portions de fruits