

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Frappé à la lime et aux fraises

Supervision d'un adulte requise | Sans gluten et sans noix

Ingrédients :

- 1 tasse de yogourt aux fraises
- ½ tasse de lait 2 %
- 2 à 4 c. à soupe de jus de lime
- 2 c. à soupe de miel
- ¼ c. à thé de cannelle moulue
- 2 tasses de fraises fraîches

Préparation :

1. Équeuter les fraises.
2. Ajouter les fraises et passer au mélangeur tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit homogène

Donne 3 portions.

Temps de préparation : 5 minutes

Valeur nutritive par portion :

1 tasse = 181 calories, 2 g de lipides (1 g de gras saturés), 7 mg de cholestérol, 65 mg de sodium, 38 g de glucides (34 g de sucre et 2 g de fibres), 5 g de protéines. Système d'échange pour le diabète : 1-1/2 féculents, 1 fruit.