YAOURT AUX FRUITS

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	199	185	184	182
Lipides	g	19,9	18	16,8	14
Glucides	g	3,1	4	6,1	12,1
Protéines	g	1,9	2	2,1	2

Desserts

Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson

NUTRICIA

Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson

Portion **1**

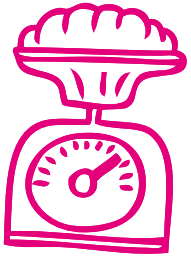
Desserts

YAOURT AUX FRUITS

INGRÉDIENTS*

		4:1	3:1	2:1	1:1
Fraise	g	25	50	55	55
Banane	g	0	0	10	10
Sucre	g	0	0	0	6
Huile	mL	2	2	2	0
Yaourt grec nature	g	20	20	20	20
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	40	35	32	30

- Mixer les fraises et (+/- la banane).
- Mélanger avec les autres ingrédients selon ratio.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^me^ Grouazel et M^me^ Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre