

YAOURT AUX FRUITS

Énergie	kcal	199
Lipides	g	19,9
Glucides	g	3,1 (3 parts)
Protéines	g	1,9

pour 3,1 g de glucides / 3 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Fraise	g	25
	Huile	mL	2
	Yaourt grec nature	g	20
	Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	40



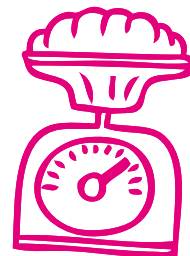
Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson



Portion **1**
Desserts

YAOURT AUX FRUITS

- Mixer les fraises.
- Mélanger avec les autres ingrédients.



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