



DESSERT YAOURT, FRAISE ET BLANC D'OEUF

Dessert : Fraises, yaourt nature et blanc d'oeuf

 10 minutos 2 horas 4 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de petit-Suisse, fresh cream cheese type, with fruits, 2-3% fat
- 150 gramas de egg,chicken, white, raw
- 500 gramas de strawberries, raw

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º • Laver et mixer les fraises avec les petits suisses. • Séparer les blancs des jaunes. Réserver les jaunes pour un autre usage. • Battre les blancs en neige ferme. • Incorporer les blancs délicatement dans la purée de fraises. • Répartir la mousse dans des ramequins ou dans des verres.
- 2º Placer au réfrigérateur pendant au moins 2 h avant de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DR
ENERGIA	29 kcal	43 kcal	2 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	10 %
H. CARBONO	6 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	6 g	9 g	10 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	37 mg	56 mg	2 %