

Dessert glacé banane-framboise

Ingrédients :

- 3 bananes bien mûres
- 300 g de framboises surgelées
- 50 ml de lait demi-écrémé
- Quelques feuilles de menthe

Préparation :

- Éplucher les bananes, les couper en rondelles et les placer 24 heures au congélateur
- 10 minutes avant de manger, sortir les bananes et les framboises du congélateur, les mixer et y ajouter le lait jusqu'à obtention d'une texture homogène
- Servir dans des coupes avec quelques feuilles de menthe en décoration et déguster

Valeurs nutritionnelles :

(pour 1 portion)

- Énergie : 470 kJ/112 kcal
- Matières grasses : 0 g
- Glucides : 26 g
- Protéines : 2 g
- Fibres : 6 g