

Délices aux fruits rouges



Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de fruits rouges frais ou surgelés
- 100 g de fromage frais à 0 % de MG
- 10 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de sucre glace

Préparation

Si vous utilisez des fruits surgelés, les faire décongeler en les mettant dans un bol au réfrigérateur.

Avec un fouet, battre la crème liquide en incorporant le sucre glace pour obtenir une chantilly. Elle doit être ferme.

Mélanger la chantilly au fromage frais. Dans une verrine, intercaler une couche de fruits rouges, une couche de fromage frais et une couche de fruits jusqu'à épuisement des quantités.



Manger mieux, bouger plus : tous en piste !

CELLULE COMMUNALE SANTE

UNE INITIATIVE DE LA VILLE DE Marche
en Famenne

Tél.: 084/32.69.94 - Fax : 084/32.69.95

www.marche.be **viasano.be**



Partenaire Fondateur

FERRERO



viasano
club des partenaires



2 fruits frais par jour?

Facile!

