

Salade de fraises

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 99.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 500.0 gr Fraise
- 2.0 cs Jus de citron
- 30.0 gr Sucre en poudre
- 2.0 u Yaourt nature

Faite ressortir le goût de vos fraises avec cette recette.

Etape 1:Préparation des fraises

Laver les fraises enlever la tige et les placer coupées en lamelles dans un saladier. Verser le jus de citron mélanger puis rajouter le sucre tout en mélangeant. Mettre à reposer 30 min au frais pour laisser les fraises rendre du jus.

Etape 2: Dressage

Sortir du frigo et rajouter les yaourts dans le saladier touiller puis répartir dans des ramequins individuel.

Conseil:

Si vous n'êtes pas trop regardant sur la ligne vous pourrez remplacer les yaourts par de la crème fraîche ou de la crème fouettée. Vous pouvez aussi simplement remplacer les yaourts nature par des yaourts entiers à la vanille.