Fraises au basilic

Les recettes plaisir et diététiques

Recette sucrée : Avril 2016

Recette élaborée par notre équipe de diététiciennes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de Réfrigération : 15 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 400 g de fraises
- 1 cuil. à soupe de sucre glace
- 2 citrons
- 10 feuilles de basilic
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Lavez, équeutez et coupez les fraises.
- Mélangez-les avec le sucre et le jus des citrons dans un saladier.
- Laissez macérer 15 min au frais, ajoutez le basilic ciselé et l'huile d'olive, mélangez et dégustez.

Atout nutritionnel

Riche en vitamines C

Valeurs nutritionnelles pour 100 grammes :

Kcal : 79	Protides : 1 g	Glucides : 11 g	Lipides : 3,5 g