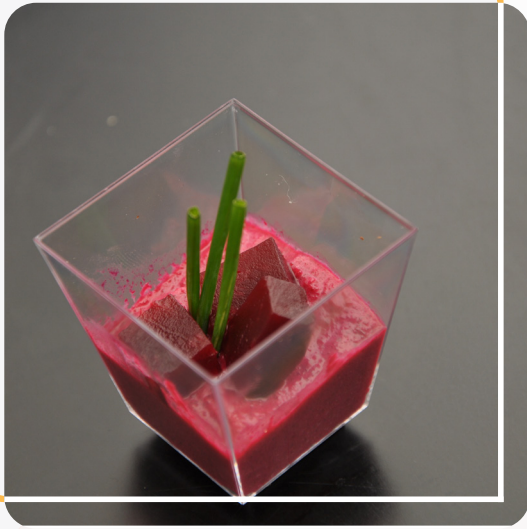


Verrines betterave & chèvre frais

INGRÉDIENTS

- 500 g de betteraves cuites
- 2 c. à soupe de chèvre frais
- 10 brins de ciboulette
- sel, poivre



PRÉPARATION



- Coupez les betteraves cuites en morceaux et disposez-les dans le bol de votre blender.
- Ajoutez le chèvre frais, le persil et la ciboulette grossièrement ciselés. Salez et poivrez à votre convenance.
- Mixez le tout jusqu'à obtention d'une mousse lisse et onctueuse.
- Répartissez la préparation dans 4 verrines.



Atouts Nutritionnels

Très sucrée, la betterave contient aussi beaucoup de fibres, ce qui abaisse considérablement son index glycémique.

Valeurs nutritionnelles par portion de 130g :

69 Kcal

Protéines : 2,8g

Glucides : 13,4g

Lipides : 1,7g