



SORBET DE MANGUE

Equilibre

INGRÉDIENTS

Pour 3 personnes

- 1 mangue (environ 300g)
- 50g de sucre en poudre
- 50 ml d'eau
- Quelques gouttes de jus de citron

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines | Lipides | Glucides | Kcal

0.5 0 31 140

MATÉRIEL

- 1 saladier
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 blender

RECETTE

- Découpez la mangue en cube et mixez la au blender
- Faites un sirop en ajoutant l'eau au sucre
- Mélanger le sirop à la purée de mangue
- Placez au congélateur au minimum 5h (idéal une nuit)
- Sortir un peu avant la dégustation

