



Crème mangue au lait de coco

Recette
équilibrée

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
2,5	9,5	30,5	223

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 mangues
- ✓ 20cl lait de coco
- ✓ 8 feuilles de menthe

Matériel :

Mixeur et 4 ramequins

Recette facile : 10 min

- Eplucher les mangues et les couper en dés
- Mixer les mangues avec le lait de coco jusqu'à obtenir une crème onctueuse et lisse
- Mettre dans des ramequins et réserver au frais pendant 1h minimum
- Décorer avec des feuilles de menthe et Servir frais



Julie BELLEBOIS
Diététicienne Coordinatrice