



Cappuccino à la fraise et au basilic (Dessert)

Quantité	Ingrédient	Kcal pour 100 g	Kcal par portion
320 g	Fraises	39	32
200 g	Fromage frais 0%	52	26
50 g	Lait écrémé	35	5
5 feuilles	Basilic	40	1
40 g	Groseille	189	19
			<b>83 Kcal</b>

Préparation :

Mettre les fraises et le basilic dans un récipient et mixer jusqu'à obtenir un coulis.

Battre le fromage frais et le lait écrémé.

Verser le coulis dans un verre à martini et, à l'aide d'une cuillère, rajouter au-dessus le fromage.

Décorer avec le basilic et des grappes de groseille ou autre.

Recette pour 4 personnes.