

Crème glacée protéinée à la mangue

Cette crème glacée maison marie à merveille la douceur naturellement sucrée de la mangue et l'onctuosité du fromage cottage. Rafraîchissante et rassasiante, elle constitue une excellente source de glucides et de protéines après l'entraînement, ou une collation santé idéale pour les chaudes journées d'été. Un dessert à la fois délicieux, nutritif et prêt en quelques minutes, approuvé par nos nutritionnistes ! Pour une touche croquante, garnissez-la de notre [granola maison](#).

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 6



Nutrition Facts (per serving)

Calories 145 kcal

Lipides 2 g

Glucides 18 g

Fibres 1 g

Protéines 14 g

Sodium 60 mg

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de fromage cottage 2 % m.g.
- 625 ml (2 ½ tasses) de mangues surgelées en dés
- 80 ml (⅓ tasse) de lait écrémé en poudre
- 125 ml (½ tasse) de lait 2 % m.g.
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou miel)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- Feuilles de menthe fraîche, pour décorer (*optionnel*)



Maria Juliana Quintero
Conseillère aux ventes