

Glaces au yogourt

250 ml	yogourt nature à faible teneur en gras	1 tasse
180 ml	jus de fruits concentré, décongelé ou purée de fruits frais	3/4 tasse
180 ml	lait à 2 % ou écrémé	3/4 tasse

1. Mélanger le yogourt, le jus de fruits et le lait. Verser dans 6 ou 7 petits moules en papier. Mettre au congélateur jusqu'à ce que les glaces soient partiellement congelées. Insérer un bâtonnet au centre de chacun des petits moules. Congeler jusqu'à ce qu'elles soient durcies. Retirer le moule de papier. Servir.

PAR PORTION

Calories : 80

Fibres alimentaires : trace

Matières grasses : 1 g

Glucides : 15 g

Protéines : 3 g

7 PORTIONS

Barbara Hudec

Ces glaces rafraîchissantes vous permettent de profiter de toutes les qualités nutritives du yogourt de façon agréable et originale. Vous pouvez en faire de différentes saveurs à partir d'autres jus concentrés. Quelques minutes avant de servir, retirez-les du congélateur et déposez-les au réfrigérateur.

**Recette tirée du livre
NOS MEILLEURES RECETTES
produit par Les diététistes du Canada,
édition Trécarré 2002.**