



Tutti Frutti glacé

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2014
10 portions

Par portion :
11g glucides
3 g protéines

INGRÉDIENTS

- 1 ½ paquet de tofu mou
- 2 tasses de framboises surgelées
- 1/3 tasse de sirop d'érable

MÉTHODE

1. Placer le tofu, les framboises encore congelées et le sirop d'érable dans le bol du robot.
2. Broyer pour obtenir un mélange homogène.
3. Portionner et déguster!