Fromage blanc sur lit de pommes : un dessert léger

Une recette simple, pour un dessert. Les ingrédients sont peu nombreux principalement du fromage blanc et des pommes. Les **pommes sont des aliments bénéfiques** pour notre santé, elles contiennent des vitamines et notamment de la vitamine C surtout concentrée dans la peau, des glucides, et de la pectine qui joue un rôle coupe faim. En à peine 10 mn ce dessert est prêt.

Ingrédients

800 g de fromage blanc

4 pommes

1 citron

Préparation

1. Epluchez et épépinez les pommes. Coupez-les en morceaux. Disposez-les dans un saladier et versez le jus d’un citron que vous avez pressé. Mélangez.

2. Disposez les pommes dans des ramequins puis versez le fromage blanc.

Tableau des aliments pour cette recette avec des pommes

Pour 6 personnes	total :	1029	81	81	41
Par portion		171	14	14	7
Ingrédients	poids	kcal	Protides (g)	Glucides (g)	Lipides(g)
Fromage blanc à 20%	1000	800	80	30	40
Pommes	400	216	1,2	48	1,2
Jus de citron	10	12,8	0	3,2	0

Bon appétit à tous .