

PRÉPARATION : 10 MINUTES

REPOS : 30 MINUTES

4 PORTIONS



TARTINADE MATINALE

INGRÉDIENTS

1 tasse de fromage ricotta léger

2 c. à soupe de sucre en poudre

½ c. à thé de vanille

1 tasse de framboises

PRÉPARATION

- 1** Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter le fromage ricotta, le sucre en poudre et la vanille. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
- 2** Dans un autre bol, écraser grossièrement les framboises à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon. Réserver.
- 3** Servir la tartinade au fromage et les framboises avec des muffins anglais, des bagels ou des rôties.

La tartinade se conserve de 3 à 4 jours au réfrigérateur.

Astuce : Vous pouvez utiliser des framboises surgelées : il suffit de les faire décongeler et de les égoutter légèrement.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. protéine + ½ éq fruit

Calories **124 Kcal**

Protéines **8 g**

Glucides **11 g**

Fibres **2 g**

Lipides **5 g**

Gras saturés **3 g**

Cholestérol **20 mg**

Sodium **65 mg**

Potassium **131 mg**

Phosphore **129 mg**