

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 4 MINUTES

4 PORTIONS

# ANANAS GRILLÉ À LA PIÑA COLADA

## INGRÉDIENTS

*1 c. à soupe de beurre fondu*

*½ c. à thé d'essence artificielle de noix de coco\**

*4 tranches d'ananas de ½ po d'épaisseur*

*½ tasse de framboises*

*\* La noix de coco est très riche en potassium et en phosphore, mais pour obtenir la saveur, vous pouvez utiliser l'extrait avec modération comme nous l'avons fait dans cette recette.*

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le barbecue à feu moyen-vif.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le beurre et l'essence de coco. À l'aide d'un pinceau, badigeonner chaque côté des tranches d'ananas de beurre aromatisé.
- 3 Baisser le feu du barbecue à moyen. Déposer les tranches d'ananas sur la grille et griller pendant 2 minutes de chaque côté.
- 4 Servir avec les framboises.

*Suggestion : au lieu du barbecue, vous pouvez utiliser une poêle à griller et faire la recette sur la cuisinière.*



### Valeur nutritive

#### PAR PORTION

¼ de la recette

#### ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. fruits

Calories **76 Kcal**

Protéines **1 g**

Glucides **13 g**

Fibres **2,3 g**

Lipides **3 g**

Gras saturés **2 g**

Cholestérol **8 mg**

Sodium **25 mg**

Potassium **117 mg**

Phosphore **13 mg**