

PRÉPARATION : 10 MINUTES

2 PORTIONS

MOCKTAIL TROPICAL

INGRÉDIENTS

- ½ tasse d'ananas bien mûr, en cubes
- ½ tasse de mangue bien mûre, en cubes
- 1 c. à soupe de jus de lime
- ¼ c. à thé de vanille
- ½ tasse de glace concassée
- 2 c. à soupe de glace concassée pour le service
- 1 tasse d'eau pétillante nature (faible teneur en sodium)



PRÉPARATION

- 1 Au mélangeur, réduire en purée lisse l'ananas, la mangue, le jus de lime, la vanille et une tasse de glace.
- 2 Verser 1 c. à soupe de glace concassée dans chaque verre. Répartir la purée de fruit et compléter avec ½ tasse de l'eau pétillante. Mélanger délicatement à l'aide d'un bâtonnet. Garnir d'un quartier de lime.

Note : Ajoutez 1 once (2 c. à soupe) de rhum dans le mélangeur pour un goût subtil des Caraïbes.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1 boisson (½ de la recette)

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. fruit

Calories	51 Kcal
Protéines	0,6 g
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Lipides	0,2 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	1 mg
Potassium	131 mg
Phosphore	11 mg