

PRÉPARATION : 10 MINUTES

REPOS AU RÉFRIGÉRATEUR : 30 MINUTES

8 PORTIONS

# TREMPETTE AU FROMAGE

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de fromage à la crème fouetté
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de ciboulette fraîche, hachée
- 1 c. à soupe de basilic frais, haché
- 1 c. à soupe de persil plat, haché
- 6 gouttes de Tabasco



\*Vous pouvez remplacer le basilic par de la menthe comme vous le voyez sur la photo.

## PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, combiner fromage à la crème, ail et huile. Mélanger.
- 2 À l'aide d'une spatule, incorporer les ingrédients restants dans le mélange de fromage.
- 3 Vider la trempette dans un bol, couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant environ 30 minutes.
- 4 Servir avec des craquelins à faible teneur en sodium ou des crudités.

### Valeur nutritive

#### PAR PORTION :

1/8 de la recette

#### ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. gras

Calories	95 Kcal
Protéines	1 g
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Lipides	10 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	25 g
Sodium	85 mg
Potassium	38 mg
Phosphore	26 mg