

Les recettes dietplus



Ricott'amour

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion

Énergie

150kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Dessert

Prêt en
15 min

Cuisson
0 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 100 g de ricotta
- 150 g de fraises surgelées dégelées
- 1 sachet de biscuits **dietplus** au beurre écrasés grossièrement
- 10 g d'édulcorant cristallisé
- 2 g de gingembre frais pelé
- petites feuilles de basilic pour la déco

Préparation

1. Dans un bol, placer les fraises, ajouter le gingembre à presser au presse-ail et l'édulcorant. Mixer le tout.

Dressage des 2 verrines :

- coulis de fraise
- boule de ricotta avec une pince à glace
- biscuits dietplus
- feuille de basilic en déco