

## Dessert au yogourt et aux fraises Nutribar

- 3 tasses fraises en tranches minces ou tout autre fruit
- 1 c. à s. sucre
- 2 c. à s. eau chaude
- 1 mesure poudre Nutribar à la vanille mélangée à
- 1 tasse yogourt nature faible en gras

Placer une tasse de fraises dans un bol. Dissoudre le sucre dans l'eau chaude et verser sur les fraises; mélanger. Faire chauffer au micro-ondes à puissance maximale pendant 1 à 1 minute  $\frac{1}{2}$  ou jusqu'à l'obtention d'une texture molle. Mettre en purée et refroidir. Avant de servir, ajouter le reste des fraises et le mélange Nutribar-yogourt.

*Par portion: 453,2 calories; 20,4 g de protéines; 4,1 g de matières grasses; 88,2 g de glucides.*