



PARFAIT À LA PAPAYE

Un petit-déjeuner léger et savoureux qui peut être préparé en quelques minutes. Ajoutez du jus de citron vert à la papaye pour lui donner du zeste.

INGRÉDIENTS :

- ¼ de papaye, coupée en petits morceaux
- 250 g de yaourt ou de yaourt grec
- 1 citron vert pressé
- 4 cuillerées à soupe de granola
- 2 mesures (1 mesure = 10 g) de Protéine 100% Végétale Nutrilite™
- Facultatif : 1 cuillerée à soupe de miel pour sucrer

PRÉPARATION :

1. Versez le jus de citron vert sur la papaye coupée en petits morceaux.
2. Mélangez dans le yaourt la Protéine 100% Végétale Nutrilite™.
3. Versez la papaye et le yaourt en couches successives dans des verres.
4. Saupoudrez le dessus de granola. Arrosez de miel si vous le souhaitez.

LES PRODUITS iCOOK À UTILISER :

- Set de Couteaux (5 pièces)
- Planche à découper