

SOUPE AUX FRAISES 45 calories

Préparation: 20 mn

Réfrigération: 1 h

Ingrédients:

400 grammes de fraise

1 pincée de cannelle

1 cs de sucre glace

1 cs de jus de citron

1 cc de feuilles de menthe fraîche.

1. Équeutez les fraises, lavez-les et épongez-les doucement avec du papier absorbant. Coupez-les en morceaux et portez-les des un court instant à ébullition avec un peu de cannelle.
2. Passez-les au mixeur puis au tamis.
3. Mélangez le sucre glace et le jus de citron à la pulpe des fruits.
4. Placez au frais et décorez au moment de servir avec quelques de menthe fraîche.

les conseils de Nina: servir en entrée ou un dessert cette Soupe est très fraîche et plus agréablement ouvrir un repas.

FRAISE

AVANTAGES: excellente source de vitamine C, bonne source d'acide folique et de potassium.

Riche en fibres, peu calorique, riche en bioflavonoïdes et antioxydants.

INCONVÉNIENTS: certains peuvent parfois souffrir de l'allergie, renferme de l'acide oxalique.