

Mousse à la banane

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min - **Attente** : 20 min.

- 1 banane
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 100 g de fromage blanc à 0% de matière grasse
- 1 blanc d'oeuf
- Aspartame

1. Ecraser la banane à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
2. Ajouter le citron.
3. Incorporer le fromage blanc et ajouter l'aspartame selon votre goût.
4. Placer au moins 20 min dans le réfrigérateur.
5. Au moment de servir, battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer au mélange.
6. Répartir dans des coupelles individuelles puis servir.

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 80 Kcal par portion

