L'ACADÉMIE
de la nutrition

Crème dessert au cacao et fromage cottage

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de fromage cottage
- 2 c. à soupe (30 ml) de cacao en poudre non sucré
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable pur

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse et homogène.
2. Verser dans des ramequins ou de petits bols.
3. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Énergie	161 calories	**Protéines**	14 g
Glucides	22 g	**Matières grasses**	4 g
Fibres	2 g	**Sodium**	371 mg