

Carrés au pouding et à la banane



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
30 min	3 30 h min	24 portions de 1 carré (76 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 25 gaufrettes à la vanille, finement écrasées (environ 1 tasse)
- 3 c. à soupe de margarine non hydrogénée, fondue
- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème à tartiner *Philadelphia* léger en brique, ramolli
- 1/2 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia*
- 3 tasses de garniture fouettée *Cool Whip* légère, décongelée, divisée
- 3 bananes
- 2 paquets (format de 4 portions chacun) de pouding instantané *Jell-O* sans gras à la vanille
- 3 tasses de lait écrémé froid
- 1/2 oz de chocolat mi-sucré *Baker's*, râpé

ce qu'il faut faire

Mélanger les miettes de biscuits et la margarine; presser au fond d'un moule de 13 po x 9 po. Réfrigérer jusqu'à l'utilisation.

Mélanger la produit de fromage à la crème et le sucre à glacer dans un bol moyen jusqu'à homogénéité. Incorporer graduellement 1 1/2 t de la garniture *Cool Whip*; étaler délicatement sur la croûte. Couper les bananes en deux sur la largeur, puis couper chaque morceau en deux sur la longueur. Disposer sur le mélange de fromage à la crème.

Batte au fouet les préparations pour pouding et le lait 2 min; verser sur les bananes. Couvrir du reste de la garniture *Cool Whip*; parsemer du chocolat. Réfrigérer 3 h.

Trucs culinaires

Nutrition

Comment réinventer

Nous avons repensé ce dessert afin d'éliminer de chaque portion 100 calories et 9 g de matières grasses (y compris 5 g de matières grasses saturées). Nous avons donc utilisé de la margarine non hydrogénée et des gaufrettes à la vanille écrasées au lieu de la farine, du beurre et des pacanes pour faire la croûte. Nous avons aussi réduit la quantité de sucre, utilisé du lait écrémé et des produits sensés, et même ajouté des bananes pour en rehausser la saveur.

Substitut

Préparez la recette avec du pouding instantané *Jell-O* sans gras au chocolat.

Substitut

Remplacez les gaufrettes à la vanille par 1 t de chapelure graham.

Portions

24 portions de 1 carré (76 g) chacune

Vie saine

Vie saine

Système d'échanges

1 Glucides

1 Matières grasses

Boni nutritionnel

Ce dessert savoureux, préparé avec des produits sensés, peut s'intégrer à un régime alimentaire sain.

Information nutritionnelle

Portion 24 portions de 1 carré (76 g) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	120
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	5g
-------------------------	-----------

Matières grasses saturées	3g
---------------------------	----

Cholestérol	10mg
--------------------	-------------

Sodium	200mg
---------------	--------------

Glucides	16g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	1g
---------------------	----

Sucres	10g
--------	-----

Protéines	2g
------------------	-----------

Vitamine A	4 %VQ
------------	-------

Vitamine C	2 %VQ
------------	-------

Calcium	6 %VQ
---------	-------

Fer	2 %VQ
-----	-------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.