



Tartelettes aux fruits



PRÉPARATION : 10 MIN CUISSON: 27 MIN

Les tartelettes aux fruits frais font toujours sensation au dessert. C'est pourquoi nous avons décidé d'en créer une nouvelle variante. Bien que petites, ces bouchées ne manquent pas de saveur!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

18 PORTIONS

18 croûtes de tartelettes surgelées

1 paquet (format de 4 portions) de pouding instantané *Jell-O* sans gras à la vanille

1 tasse de lait écrémé froid

3/4 tasse de garniture fouettée *Cool Whip* légère, décongelée

1 3/4 tasse de petits fruits frais variés (petites fraises, bleuets, moitiés d'orange navel coupées en morceaux)

2 c. à thé de produit de fromage à la crème *Philadelphia*

Que dois-je faire ?

Étape 1

Cuire les croûtes de tartelettes au four, selon le mode d'emploi sur l'emballage; les laisser refroidir complètement.

Étape 2

Battre au fouet la préparation pour pouding et le lait dans un bol moyen 2 min. Incorporer la garniture *Cool Whip*; mettre le mélange dans les croûtes de tartelettes. Garnir des fruits.

Étape 3

Tamiser du sucre à glacer sur les tartelettes.

Conseils des Cuisines Kraft

Substitution(s)

Préparez la recette avec vos fruits préférés, comme des framboises, des mûres, des kiwis hachés, des pêches ou des prunes.

Nutrition

Calories	90
% valeur quotidienne	
Matières grasses 4.5 g	7 %
Matières grasses saturées 2 g	10 %
Cholestérol 5 mg	
Sodium 115 mg	5 %
Glucides 11 g	4 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 3 g	

Protéines 2 g

Vitamine A	0 %
Vitamine C	10 %
Calcium	2 %
Fer	2 %

Portions

18 portions de 1 tartelette (42 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.