

Dip Ponzu à la mangue

durée totale **5 min.** 5 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
569 kJ / 135 kcal

Matières grasses: **0,4 g** Protéines: **2,6 g**
Glucides: **26,2 g**

INGRÉDIENTS

1 portions

100 g mangue (en conserve)
60 ml Ponzu - un Mélange de
Sauce Soja et Vinaigre,
goût Citron Kikkoman
Du poivre fraîchement
moulu

PRÉPARATION

Étape 1

Égoutter la mangue, couper en petits morceaux, réduire en purée avec un mixeur électrique. Ajouter la sauce Ponzu, mélanger, poivrer le dip à la mangue Ponzu et servir.