

Dip Ponzu à la mangue

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

Données nutritionnelles (par portion):

moulu

569 kJ / 135 kcal

INGRÉDIENTS

1 portions

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

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

Glucides: 26,2 g

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.