



Carrés au pouding et à la banane



PRÉPARATION : 30 MIN CUISSON: 3 HR

Une variante d'un dessert populaire et sans prétention rehaussé d'une crème à la banane

Qu'est-ce qu'il me faut ?

24 PORTIONS

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

Que dois-je faire ?

Étape 1

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.

Étape 2

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.

Étape 3

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.

Conseils des Cuisines Kraft

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

Nutrition

Calories	120
% valeur quotidienne	
Lipides 5 g	
Lipides saturés 3 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 16 g	5 %

écrémé et des produits sensés, et même ajouté des bananes pour en rehausser la saveur.

Substitution(s)

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

Substitution(s)

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

Fibres 1 g

Sucres 10 g

Protéines 2 g

Vitamine A 4 %

Vitamine C 2 %

Calcium 6 %

Fer 2 %

Portions

24 portions de 1 carré (76 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.