

Oranges rôties

INGRÉDIENTS

- 4 oranges
- 4 càc de miel d'acacia
- 50g d'amandes effilées



PRÉPARATION



- Coupez les oranges en deux. A l'aide d'un petit couteau-scie (recourbé si possible), détachez les quartiers.
- Posez les demi-oranges dans un plat à four.
- Répartissez une cuillerée de miel sur chacun d'eux et faites griller 10 min sous le grill du four (surveillez pour que le dessus caramélise sans brûler).
- Pendant ce temps, faites griller les amandes, à sec, quelques minutes dans une poêle antiadhésive.
- Laissez-les refroidir sur un papier absorbant.
- Servez les oranges tièdes, parsemés d'amandes.



Atouts Nutritionnels

Le miel d'acacia possède un index glycémique faible, il est tout de même à consommer occasionnellement.

L'amande est un excellent aliment cardio-protecteur.

Valeurs nutritionnelles par portion de 220g :

200 Kcal

Protéines : 2,6g

Glucides : 31,5g

Lipides : 6,7g