



ThickenUP<sup>®</sup>  
clear

## Gélatine à la fraise



### INGRÉDIENTS

1 emballage (85 g) préparation pour gélatine à la fraise  
1 t. (250 ml) eau froide (en plus de l'eau CHAUDE pour la préparation pour gélatine)  
15 mesures (60 ml / 21 g) ThickenUp<sup>MD</sup> Clear

### MODE DE PRÉPARATION

1. Mélanger la préparation de gélatine à la fraise avec de l'eau chaude selon les directives indiquées sur l'emballage. Remuer pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute. Ajouter l'eau froide.
2. Dans un petit bol, mettre 15 mesures de ThickenUp<sup>MD</sup> Clear, puis incorporer au mélange de gélatine. Remuer vigoureusement à l'aide d'une cuillère pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que la poudre soit bien dissoute. Laisser reposer la préparation pendant 15 minutes pour qu'elle atteigne la consistance désirée (cette consistance sera la consistance définitive de la gélatine à température ambiante\*). Transférer la gélatine dans des contenants de 1/2 t. (125 ml). Réfrigérer la gélatine pendant 1 à 3 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit figée.

\* Remarque : la gélatine ne sera pas figée comme du « Jell-O » ordinaire, mais elle atteindra une texture semblable à celle de la gelée.

Remarque : Pour atteindre le NIVEAU 2 DE L'IDDSI, mettre 12 mesures de ThickenUp<sup>MD</sup> Clear dans un petit bol, puis incorporer dans la préparation de gélatine.

<sup>A</sup>Consultez le site [www.IDDSI.org](http://www.IDDSI.org).

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**TEMPS DE CUISSON** : 0 minute

**TEMPS TOTAL** : 10 minutes

+ 15 minutes pour laisser reposer

**DONNE** : 4 portions

(125 ml chacune)

### INFORMATION NUTRITIONNELLE – PAR PORTION

Calories 100

Protéines 2 g

Lipides 0 g

Glucides 22 g

Fibres 0 g

Sucre 19 g

Sodium 130 mg