



762, avenue Bloomfield
Outremont QC H2V 3S3

Carotteetpersil@yahoo.ca
Tél. : (514) 274-8969
Télec. : (514) 274-9694

RECETTES ET IDÉES DE COLLATIONS SANTÉ

Lait frappé aux fruits

1 tasse de lait
1 c.à.soupe de yogourt à la vanille
Fruits congelés ou frais (bleuets, framboises, fraises ou bananes)
Sirop d'érable au goût

Mélanger le tout au mélangeur (blender).

Lait frappé aux petits fruits

1 tasse de yogourt à la vanille
1 tasse de jus de petits fruits à 100%
1 tasse de fraises congelées
1 tasse de framboises congelées
Sirop d'érable au goût

Mélanger le tout au mélangeur (blender).

Idées collations santé

Garnir un bagel de fromage à la crème et de fraises
Garnir un petit pita de blé entier de humus et de carottes râpées ou sauce tzatziki et tranche de concombre.
Garnir un petit pita de salsa douce et de fromage. Cuire au four à 350F environ 5 minutes.
Fruits séchés (canneberges, bleuets, mangue, pommes etc.)

Bouchée au Corn Flakes et au chocolat noir

Faire fondre 1 tasse des pépites de chocolat au bain-marie.
Lorsque le chocolat est fondu, ajoutez des Corn Flakes petit à petit pour que les flocons soient recouverts de chocolat.
L'opération terminée, faire des petits biscuits et les disposer sur du papier sulfurisé.
Mettre au frigo jusqu'à ce que le chocolat se fige.

