



Cuisiner avec les Granolas de Grand-Maman Émilie



PARFAIT aux BLEUETS et aux ANANAS

Temps de Préparation : 5 minutes

Temps de Cuisson : aucun

Nombre de Portions : 4

« Croquant et savoureux, le parfait aux bleuets et ananas peut facilement être modifié selon vos goûts personnels. Ajoutez-y vos fruits préférés ou une touche de crème fouettée. »

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte d'ananas broyés (20 oz)
- 2 tasses de yogourt au citron faible en gras
- 1 tasse de bleuets
- ½ tasse de morceaux d'ananas
- 1 tasse de Granola Miel Amandes des Granolas d'Émilie

DIRECTIVES :

1. Dans un bol, combiner les ananas et la moitié du yogourt.
2. Dans des coupes, faire alterner une couche du mélange de yogourt, une couche de fruits et une couche de granola. Faire plusieurs couches.
3. Garnir avec une touche de sirop d'érable.

Bon Appétit!



Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
Par 272g / Per 272g	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 190	
Lipides / Fat 1.5 g	2%
saturés / Saturated 0.3 g	2%
+ trans / Trans 0 g	
Cholestérol / Cholesterol 1 mg	0%
Sodium / Sodium 40 mg	2%
Glucides / Carbohydrate 43 g	14%
Fibres / Fibre 3 g	
Sucres / Sugars 35 g	
Protéines / Protein 5 g	
Vitamine A / Vitamin A	0%
Vitamine C / Vitamin C	30%
Calcium / Calcium	10%
Fer / Iron	10%

Faible en Gras - Sans Gras Trans - Faible en Gras Saturé - Source de Vitamines C - Source de Calcium & de Fer

www.grandmaemily.com