



Cuisiner avec les Granolas de Grand-Maman Émilie



TRIO SANTÉ

Temps de Préparation : 5 minutes

Temps de Cuisson : aucun

Nombre de Portions : 1

« Inspiré par le Chef Exécutif du Fairmont, John Cordeaux, le Trio Santé est idéal comme déjeuner ou comme dîner. Donnez-lui une touche finale en le garnissant d'un morceau de délice au chocolat noir et raisins des Granolas d'Émilie. »

INGRÉDIENTS :

½ tasse de yogourt à la vanille ou aux fruits faible en gras

½ tasse de Granola Miel Amandes des Granolas d'Émilie

½ tasse de petits fruits au choix

1 morceau de Délice au Chocolat Noir et Raisins des Granolas d'Émilie

DIRECTIVES :

1. Placer le yogourt dans un bol.
2. Ajouter les fruits et les granolas.
3. Garnir d'un morceau de délice au chocolat.

Bon Appétit!



Valeur nutritive Nutrition Facts	
par 127g / Per 127g	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 180	
Lipides / Fat 3.5 g	5%
saturés / Saturated 1 g	5%
+ trans / Trans 0 g	
Cholestérol / Cholesterol 5 mg	2%
Sodium / Sodium 45 mg	0%
Glucides / Carbohydrate 33 g	11%
Fibres / Fibre 4 g	
Sucres / Sugars 19 g	
Protéines / Protein 7 g	
Vitamine A / Vitamin A	2%
Vitamine C / Vitamin C	20%
Calcium / Calcium	15%
Fer / Iron	6%

Sans Gras Trans - Source Élevée de Fibres - Source de vitamines C - Source de Calcium - Source de Fer

www.grandmaemily.com