



Cuisiner avec les Granolas de Grand-Maman Émilie



DIVIN MUESLI

Temps de Préparation : 5 minutes

Temps de Cuisson : aucun

Nombre de Portions : 1

« Facile à préparer, ce déjeuner rempli de fibres et de vitamines est une excellente source d'énergie. Voici donc une bonne façon de commencer la journée. »

INGRÉDIENTS :

¾ tasse de fromage cottage faible en gras

1 pêche fraîche coupée en morceaux

1 tasse de Muesli Raisins Amandes des Granolas d'Émilie

Garnir au goût avec des tranches de bananes ou une touche de miel

DIRECTIVES :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Servir froid.

Bon Appétit!



| Valeur nutritive | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Nutrition Facts | |
| Par 100 g / Per 100 g | |
| Teneur Amount | % valeur quotidienne % Daily Value |
| Calories / Calories 150 | |
| Lipides / Fat 3 g | 22% |
| saturés / Saturated 0 g | 10% |
| + trans / Trans 0 g | |
| Cholestérol / Cholesterol 2 mg | 2% |
| Sodium / Sodium 16 mg | 29% |
| Glucides / Carbohydrate 22 g | 32% |
| Fibres / Fibre 4 g | |
| Sucres / Sugars 8 g | |
| Protéines / Protein 9 g | |
| Vitamine A / Vitamin A | 10% |
| Vitamine C / Vitamin C | 20% |
| Calcium / Calcium | 20% |
| Fer / Iron | 35% |

Sans Gras Trans - Source Élevée de Fibres - Source de vitamines A & C - Source Élevée de Fer

www.grandmaemily.com