

FRUIZZA

Portions : 1

Préparation : 30 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
½	pain plat rond à grains entiers (ex. : pita, tortilla, naan, hamburger, etc.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prévoir une station de travail pour chaque participant. 2. Laver les fruits. 3. Couper les fruits en cubes et/ou en rondelles. 4. Étendre le yogourt sur le pain. 5. Répartir les fruits et la garniture sur le pain.
15 ml (1 c. à table)	yogourt grec à la vanille	
60 ml (¼ tasse)	fruits tranchés variés (ex. : fraises, framboises, bleuets, bananes, kiwis, clémentines, raisins, etc.)	
15 ml (1 c. à table)	garniture au choix (ex. : graines de tournesol, noix de coco non sucrée, graines de citrouille, etc.)	

