

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Mini pizzas sur tranches de pomme

Surveillance d'un adulte requise

Sans gluten et sans produits laitiers, contient des noix

Liste des ingrédients :

- 1 pomme épépinée, coupée en 8 tranches de 65 mm (¼ po) d'épaisseur
- 8 c. à table (120 ml) de beurre d'amande
- 8 c. à table (120 ml) de minipépites de chocolat
- 4 c. à thé (20 ml) de pistaches torréfiées salées et hachées
- 4 c. à thé (20 ml) de miel

Instructions :

1. Tartiner chaque tranche de pomme d'une cuillère à table (15 ml) de beurre d'amande.
2. Garnir chaque tranche tartinée d'une cuillère à table (15 ml) de pépites de chocolat, d'une ½ cuillère à thé de pistaches (3 ml) et d'une ½ cuillère à thé (3 ml) de miel.

Donne 8 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

1 mini pizza sur tranche de pomme, 179,9 calories; protéines, 4,2 g (8 % VQ); glucides, 16,3 g (5 % VQ); nb d'échange pour les glucides = 1; fibres alimentaires, 3 g (12 % VQ); sucres, 12,2 g; lipides, 12,8 g (20 % VQ); gras saturé, 3 g (15 % VQ); vitamine A, 15,9 UI; vitamine C, 1,1 mg (2 % VQ); folate, 11,3 mcg (3 % VQ); calcium, 61,9 mg (6 % VQ); fer, 1 mg (6 % VQ); magnésium, 59,7 mg (21 % VQ); potassium, 198,2 mg (6 % VQ); sodium, 43,4 mg (2 % VQ); thiamine (3 % VQ); sucre ajouté, 9 g.