

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Sandwichs au beurre d'arachide/ beurre de tournesol, aux brisures de chocolat et aux bananes

Sans produits laitiers, peut être préparé sans noix et sans gluten

Ingrédients :

- ¼ tasse de beurre d'arachide ou de beurre de tournesol crémeux
- 2 c. à soupe de miel
- ¼ c. à thé de cannelle moulue
- 2 c. à soupe de mini brisures de chocolat mi-sucré
- 4 tranches de pain de blé entier
- 1 banane de taille moyenne, tranchée finement

Préparation :

1. Mélanger le beurre d'arachide, le miel et la cannelle; ajouter les brisures de chocolat en remuant.
2. Étendre le mélange sur le pain.
3. Étendre les tranches de banane sur deux des tranches de pain; couvrir avec le pain restant. Si vous le souhaitez, découper en différentes formes à l'aide d'un emporte-pièce.

Donne 2 portions.

Temps de préparation : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

1 sandwich : 502 calories, 22 g de lipides (6 g de gras saturés), 0 mg de cholestérol, 394 mg de sodium, 69 g de glucides (36 g de sucres et 7 g de fibres), 15 g de protéines.