

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Pitas fruités au beurre d'arachides ou au beurre de tournesol

Supervision d'un adulte requise

Sans produits laitiers, peut être préparé sans noix

Ingrédients :

- ¼ tasse de beurre d'arachides ou de beurre de tournesol
- ⅛ c. à thé de chaque : piment de la Jamaïque, cannelle et muscade moulus
- 2 demi-pitas de blé entier
- ½ pomme de taille moyenne, tranchée finement
- ½ banane ferme moyenne, tranchée

Préparation :

1. Dans un petit bol, mélanger le beurre d'arachides, le piment de la Jamaïque, la cannelle et la muscade.
2. En tartiner les demi-pitas; remplir de tranches de pommes et de bananes.

Donne 2 portions.

Temps de préparation : 5 minutes

Valeur nutritive par portion :

1 demi-pita : 324 calories, 17 g de lipides (4 g de gras saturés), 0 g de cholestérol, 320 mg de sodium, 36 g de glucides (13 g de sucres, 6 g de fibres), 12 g de protéines.

Source (en anglais) : tasteofhome.com/recipes/fruity-peanut-butter-pitas

