

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Parfait bon matin (rise and shine)

Sans noix, sans gluten

Ingrédients :

- 4 tasses de yogourt à la vanille sans gras
- 2 pêches de taille moyenne hachées
- 2 tasses de mûres fraîches
- ½ tasse de céréales sans raisins ou céréales croquantes Kashi Go Lean

Préparation :

1. Déposer la moitié du yogourt, des pêches, des mûres et du granola dans quatre verres à parfait.
2. Répéter les couches.

Conseils :

Essayez différents « thèmes » de fruits dans votre parfait, comme les baies mélangées, les fruits tropicaux (mangues, ananas, bananes, kiwi!), les agrumes (oranges, pamplemousses, mandarines), les fruits d'hiver (pommes et poires, dattes séchées, abricots ou figes), ou les fruits à noyau (pêches, prunes, abricots frais).

Donne 4 portions.

Temps de préparation : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

259 calories, 3 g de gras (0 g de gras saturé), 7 mg de cholestérol, 6 mg de sodium, 48 g de glucides (27 g de sucre, 7 g de fibres), 13 g de protéines.