



Qui a dit que le gruau était réservé uniquement au déjeuner. Ce mois-ci, l'équipe de Jeunes en santé vous propose une façon d'utiliser le gruau pour une collation sans cuisson qui ravira vos enfants lorsqu'ils ouvriront leur boîte à lunch!

Gru-Yo-Go!

Rendement : 4 portions de 125 ml

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de fraises fraîches ou surgelées, coupées en dés
- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- ½ tasse (125 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 3 c. à table (45 ml) de sirop d'érable
- 2 c. à table (30 ml) de jus d'orange 100% pur
- 12 céréales *Mini-Wheats*, émiettées

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol, sauf les céréales *Mini-Wheats*.
2. Ajouter les céréales sur le dessus et déguster.

Visitez notre site internet www.jeunesensante.org pour découvrir de nouvelles recettes.