



PARFAIT FRAISES ET BANANE

1
PORTION

INGRÉDIENTS

- $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de yogourt aux fraises
- $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de fraises, tranchées
- $\frac{1}{2}$ banane, tranchée
- $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) de granola
- 2 c. à table (30 ml) d'arachides hachées

PRÉPARATION

1. Placez les ingrédients dans l'ordre suivant dans un pot: yogourt, fraises, banane, granola et arachides.



Education
Nutrition.ca^{MC}
Par les diététistes des
Producteurs laitiers du Canada

Faciles à préparer, faciles à aimer.
Des recettes que vous aurez envie de partager