



# BATEAU POMME ET FROMAGE

1  
PORTION

## INGRÉDIENTS

- ½ pomme
- 1 tranche épaisse de fromage cheddar canadien
- 1 c. à soupe (15 ml) de céréales de riz soufflé
- 2 c. à thé (10 ml) de beurre d'arachides
- Cure-dent

## NOTES

Les gros morceaux de pomme, le beurre d'arachides tartiné épais et les cure-dents présentent des risques d'étouffement pour les enfants de moins de 4 ans.

Enlever le cure-dent du bateau pomme et fromage avant de le consommer.

## PRÉPARATION

Les adultes:

1. Couper la pomme en la coupant queue vers le bas pour qu'elle tienne bien solidement sur la planche et éviter qu'elle roule.
2. Utiliser un couteau d'office pour couper autour du cœur de la pomme. Retirer le cœur et le jeter.

Les enfants:

1. Couper la tranche de fromage en triangle avec un couteau de table.
2. Étaler du beurre d'arachides sur la surface coupée de la pomme.
3. Verser les céréales dans une petite assiette. Presser la surface de la pomme recouverte de beurre d'arachides dans les céréales.
4. Utiliser un cure-dent pour fixer le fromage sur la pomme.



Education  
**Nutrition.ca**  
Par les diététistes des  
Producteurs laitiers du Canada

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