

Sandwich au poulet Kebab

- 2 c. à thé de jus de citron pour les pommes
- Restant de poulet coupé en cubes
- 2 pommes non pelées évidées
- Pain aux raisins coupé en cubes
- Branches de céleri coupées en fines tranches diagonales ou un autre légume de votre choix
- Raisins rouges sans pépins
- Brochettes en bois

Coupez les pommes en quartiers puis versez-y 2 c. à thé de jus de citron. Enfilez le poulet et le pain sur les brochettes en alternant avec des morceaux de pomme, de céleri et de raisin.

Trempez dans votre vinaigrette préférée.



Tortilla roulée

- Tortilla à grains entiers
- Bananes
- Fromage à la crème ou beurre d'arachides
- Canneberges, raisins ou autres fruits secs

Étalez le fromage à la crème ou le beurre d'arachides sur la tortilla. Ajoutez les bananes coupées en tranches puis les canneberges.

Roulez et servez.



Yogourt parfait

- 6 oz de yogourt faible en gras nature ou aromatisé
- 1 tasse de céréales à grains entiers ou de céréales faibles en gras
- 1 tasse de baies (fraîches ou surgelées) ou de bananes

Dans un bol, combinez tous les ingrédients et servez. Pour une présentation plus fantaisiste, vous pouvez également étager le yogourt, les fruits et les céréales!



Yogourt fouetté

- ½ tasse de yogourt de n'importe quelle saveur
- ½ tasse de lait ou jus
- 1 banane
- ½ tasse de fruits hachés finement (frais ou surgelés)
- ½ tasse de cubes de glace

Passez au mélangeur et servez.

