

Vive les collations!

QUAND JE REVIENS DE L'ÉCOLE, J'AI TOUJOURS « UN PETIT CREUX » ET JE TROUVE QUE L'HEURE DU SOUPER EST BIEN LOIN. UNE COLLATION, C'EST BON POUR LA SANTÉ



Les collations peuvent te donner un bon coup de pouce pour obtenir l'énergie et les nutriments dont tu as besoin chaque jour. La bande ACTI-MENU te propose plein de collations santé pour satisfaire «tes petits creux».

Fruits en trempette

Les ingrédients

175 ml....3/4 tasseyogourt aux fruits ou à la vanille
125 ml....1/2 tassefromage ricotta ou quark
5 ml.....1 c. à thé.....sucre blanc ou miel

La préparation

- 1 Mélange les ingrédients dans un bol.
- 2 Fais faire le plongeon dans la trempette à des morceaux de fruits et des biscuits secs.

Pour une fête, présente les morceaux de fruits en brochettes et offre des petits biscuits en forme d'animaux. **WOW!**

Collations portatives...

- un fruit frais ou une coupe de fruits
- des crudités ou des craquelins avec du fromage
- des céréales faciles à grignoter comme des petits carrés au blé, au son de maïs, des petits anneaux à l'avoine, etc. Ajoute des raisins secs, des amandes ou des graines de tournesol pour un mélange plus énergisant
- un sandwich au beurre d'arachide: pour une version fruitée, ajoute un peu de compote de pommes ou pour une version surprenante, un peu de carotte râpée!
- un petit muffin, une barre aux céréales, des biscuits plus sages (graham, thé, au gingembre, à l'avoine, roulés aux figues ou aux dattes)
- un yogourt ou un pouding à base de lait
- du lait, un jus de fruits ou un jus de légumes

Collations à la maison

- **Parfait express:** alterne des étages de yogourt, de morceaux de fruits et de céréales.
- **Bagelmanie:** garnis des demi-bagels ou des demi-muffins anglais grillés de fromage à tartiner, de ricotta ou de fromage cottage. Décore de tranches de tomate, de concombre ou de fruits.
- **Céréales en fête:** décore des céréales avec des fruits frais ou séchés, des noix hachées ou des graines. Arrose de lait. Une autre idée: un bol de gruau ou de crème de blé au micro-ondes.

Sandwich chaud au fromage

★ LE CLASSIQUE

Fais griller 2 tranches de pain de ton choix. Garnis l'une des tranches avec du fromage râpé ou en tranche. Ferme avec l'autre tranche. Réchauffe au micro-ondes environ 30 secondes. Voilà!

★ LE FRUITÉ

Prépare le classique en utilisant du pain aux raisins. Ou encore tartine l'une des tranches avec un peu de compote de pomme ou de confiture. **Génial!**

★ LE TORTILLANT

Tartine de sauce tomate ou de salsa une tortilla ou un pita séparé en deux. Garnis de fromage, roule et réchauffe. **¡Olé!**