



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique  
Public Health

## Friandises glacées à la banane

Rendement : 50 portions pour enfants

### Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
6 tasses	pépites de chocolat	1,5 L
6 c. à table	huile végétale	90 mL
25	bananes mûres et coupées en moitié	25
50	tiges en bois pour brochette ou bâtonnets de friandise glacée	50
<b>Garnitures variées pour les bananes :</b>		
	céréales granola maison	
	noix de coco non-sucrée	

*Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.*

### Préparation

1. Mélanger le chocolat et l'huile dans une petite casserole à fond épais sur feu doux jusqu'à ce que la texture devienne lisse.
2. Placer chaque garniture dans des bols séparés peu profonds.
3. Placer les bananes pelées dans un autre bol.
4. Recouvrir une tôle à cuisson d'un papier parchemin.
5. Insérer un bâtonnet ou une tige dans chaque moitié de banane. Tremper la banane dans le chocolat pour qu'elle en soit entièrement enrobée. Égoutter le chocolat en trop.
6. Tremper la banane enrobée de chocolat dans une garniture (facultatif). En utilisant l'autre main, saupoudrer plus de garniture sur la banane. Déposer la banane sur le papier parchemin.
7. Répéter pour chaque banane en les enrobant de chocolat et de garniture.
8. Congeler jusqu'à ce que la friandise soit ferme (environ 3 heures). Servir.

**Valeur nutritive**

Par portion de 82 g

Calories 180

Lipides 8 g

Saturés 4 g

+ trans 0 g

Sodium 15 mg

Glucides 26 g

Fibres 2 g

Sucre 18 g

Protéines 2 g

Calcium 40 mg

Fer 0,5 mg

**Portion selon le Guide  
Alimentaire**

½ Légumes et fruits