



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

Bananes fantômes

Rendement : 20 fantômes

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
10	bananes	10
40	raisins secs	40
20	pépites de chocolat	20

Préparation

1. Couper les bananes en deux. Sur chaque moitié, faire des yeux avec deux raisins secs et une bouche avec une pépite de chocolat.
2. Disposer sur un plat de service.

Suggestion : Servir avec des citrouilles-tangerines.

Valeur nutritive pour 1 fantôme
Calories 60
Lipides 0 g
saturés 0 g
+ trans 0 g
Sodium 0 mg
Glucides 15 g
Fibres 1 g
Sucre 8 g
Protéines 1 g
Calcium 0 mg
Fer 0,2 mg

Portions selon le Guide alimentaire
½ Légumes et fruits

