



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

Vinaigrette à salade César

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

| Système impérial | Ingrédient | Système métrique |
|------------------|------------------------------|------------------|
| 1½ tasse | huile végétale ou crème sure | 350 ml |
| ⅔ tasse | jus de citron | 150 ml |
| 2 c. à table | sirop d'érable | 30 ml |
| ½ tasse | parmesan, râpé | 125 ml |
| 2 | gousses d'ail, émincées | 2 |
| ½ c. à thé | sel | 2 ml |
| Facultatif : | poivre | |

Préparation

1. Combiner tous les ingrédients à l'aide d'un mélangeur à main.
2. Réfrigérer jusqu'à l'utilisation.

| Valeur nutritive pour 2 c. à thé (12 g) | |
|---------------------------------------------------|-------|
| Calories | 70 |
| Lipides | 7 g |
| saturés | 0,5 g |
| + trans | 0 g |
| Sodium | 25 mg |
| Glucides | 1 g |
| Fibres | 0 g |
| Sucre | 0 g |
| Protéines | 0 g |
| Calcium | 10 mg |
| Fer | 0 mg |

Portions selon le **Guide alimentaire**

Ne contient aucune
portion des groupes du
Guide alimentaire

