



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

Pita à la cannelle

Rendement : Au moins 20 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
½ tasse	margarine/beurre fondu ou huile végétale	125 ml
1 ½ c. à soupe	cannelle moulue	25 ml
¼ tasse	sirop d'érable ou miel	60 ml
10	pitats de blé entier (7 pouces/16,5 cm)	10

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre, la margarine ou l'huile, la cannelle et le miel ou sirop d'érable.
3. Déposer les pitats sur une grande surface de travail. À l'aide d'un grand couteau ou d'un coupe-pizza, tailler les pitats en pointes (8 pointes par pita).
4. Retourner les pointes dans la préparation pour bien les enduire.
5. Autre possibilité : À l'aide d'un pinceau, enduire les pitats d'huile, saupoudrer le mélange de cannelle sur le dessus puis les tailler en pointes.
6. Transférer les pitats sur une ou deux plaques à biscuits recouvertes d'un papier-parchemin. Cuire jusqu'à ce que les pitats soient croustillants et légèrement dorés (environ 15 minutes). Tourner les pitats une fois pour une cuisson uniforme.

Valeur nutritive pour ¼ pita (20 g)

Calories 70

Lipides 3 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 120 mg

Glucides 10 g

Fibres 1 g

Sucres 1 g

Protéines 2 g

Calcium 0 mg

Fer 0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire

½ Produits céréaliers

