



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 crémeuse au concombre

Rendement 50 portions pour enfants

Ingrédients

| Imperial Measurement | Ingredient | Metric Measurement |
|----------------------|-----------------------|--------------------|
| 1½ tasse | crème sure | 350 ml |
| ½ tasse | yogourt nature | 125 ml |
| 2 | oignons verts, hachés | 2 |
| 1 | concombre, haché | 1 |
| ½ c. à thé | sel | 2 ml |
| Facultatif : | | |
| ½ tasse | aneth frais | 125 ml |
| | 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 (8 g) | |
|---|---------------|
| Calories | 15 |
| Lipides | 1 g |
| | saturés 0,5 g |
| | + trans 0 g |
| Sodium | 15 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

