



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

Trempelette à l'ail et à l'aneth

Rendement : 50 portions pour enfants [2 tasses (500 ml)]

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
2 tasses	yogourt nature ou crème sure	500 ml
2 c. à table	oignon rouge, râpé	30 ml
2 c. à table	persil, haché finement	30 ml
2 gousses	ail, haché fin	2 gousses
¼ tasse	poivrons rouges, en petits dés	60 ml
⅔ tasse	mayonnaise	150 ml
2 c. à thé	aneth	10 ml
¼ c. à thé	sel	1 ml

Préparation

1. Combiner tous les ingrédients au mélangeur à main.
2. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Valeur nutritive

Par 1 c. à table (15 ml)

Calories 20

Lipides 1,5 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 40 mg

Glucides 2 g

Fibres 0 g

Sucres 1 g

Protéines 1 g

Calcium 10 mg

Fer 0,2 mg

Portions selon le Guide alimentaire

15 ml (1 c. à table) ne contient aucune portion des groupes du *Guide alimentaire*

