



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 aux fines herbes

Rendement : 675 ml (2 ½ tasses)

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
3 tasses	yogourt nature ou yogourt grec nature	750 ml
3 c. à table	choix entre aneth, menthe ou basilic, frais, haché, ou 1 c. à soupe de fines herbes séchées (15 ml)	45 ml
1 c. à thé	gousses d'ail, émincées	5 ml
3 c. à table	oignon, haché finement	45 ml

Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Réfrigérer jusqu'à l'utilisation.

Valeur nutritive

pour 15 g
(1 c. à table)

Calories 10

Lipides 0 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 10 mg

Glucides 1 g

Fibres 0 g

Sucres 1 g

Protéines 1 g

Calcium 20 mg

Fer 0 mg

Portions selon le Guide alimentaire

Ne contient aucune
portion des groupes du
Guide alimentaire

