



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

Pitas-pochettes au thon

Rendement : 8 portions pour enfants

Ingrédients

Mesure impérial	Ingrédient	Mesure métrique
3 boîtes de 6oz	thon pâle en conserve dans l'eau, égoutté	3 boîtes de 170 g
1 tasse	pois surgelés	250 mL
½ tasse	oignon haché	125 mL
½ tasse	céleri haché	125 mL
2 c. à soupe	mayonnaise	30 mL
2 c. à thé	jus de citron	10 mL
½ c. à thé	poivre noir	2 mL
4	petits pitas de blé entier ou tortillas de blé entier	4

Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Préparation

1. Mettre le thon égoutté dans un bol.
2. Cuire les pois selon les instructions de l'emballage; laisser refroidir.
3. Ajouter le céleri, l'oignon et les pois au thon; mélanger.
4. Ajouter le yogourt et le poivre; bien mélanger.
5. Couper les pitas en deux et les farcir à l'aide d'une cuillère.



Valeur nutritive

Par portion de 140 g (1/2 pita-
pochette)

Calories 210

Lipides 4 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 280 mg

Glucides 23 g

Fibres 3 g

Sucre 2 g

Protéines 21 g

Calcium 30 mg

Fer 2 mg

**Portion selon le Guide
Alimentaire**

½ Légumes et fruits

1 Produits céréaliers

1 Viandes et substituts