



**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

# Trempette à la moutarde au miel

Rendement : 675 ml (2 ½ tasses)

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
3 tasses	yogourt nature ou yogourt grec nature	750 ml
1 c. à table	miel	15 ml
2 c. à table	moutarde	30 ml
1 c. à table	jus de citron	15 ml
pincée	poivre	pincée

## Préparation

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

*Note* : On ne doit pas donner de miel (pasteurisé ou non) aux enfants de moins d'un an.

### Valeur nutritive pour 15 g (1 c. à table)

**Calories** 15

**Lipides** 0 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

**Sodium** 15 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

