



Poires-chiots

Rendement : 20 chiots

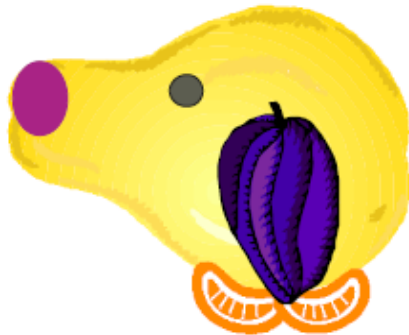
Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
10	poires, coupées en 2 (20 demi-poires)	10
10	raisins rouges ou noirs	10
20	raisins secs	20
40	segments de mandarine (environ 5 mandarines)	40
10	pruneaux, dénoyautés	10

Préparation

1. Déposer les demi-poires, face coupée vers le bas, dans un plat de service.
2. Couper les pruneaux en deux dans le sens de la longueur. Déposer un demi-pruneau au bout de la partie large de la poire pour faire une oreille.
3. À l'aide d'une cuillère à thé, faire un petit trou dans le milieu de la poire pour l'œil. Déposer un raisin sec dans le trou. Couper un raisin en deux et le déposer au bout de la partie étroite de la poire pour faire un nez.
4. Utiliser des segments de mandarine pour faire le collier.

Adaptation de
Dorothy Young,
conseillère
communautaire en
alimentation, Santé
publique Ottawa



Valeur nutritive pour 1 chiot	
Calories	70
Lipides	0 g
saturés	0 g
+ trans	0 g
Sodium	60 mg
Glucides	19 g
Fibres	3 g
Sucre	12 g
Protéines	1 g
Calcium	20 mg
Fer	0,2 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Légumes et fruits