



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 ranch

Rendement : 675 ml (2 ½ tasses)

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
3 tasses	yogourt nature ou yogourt grec nature	750 ml
2 c. à table	persil, frais, haché ou 2 c. à thé (10 ml) de persil séché	30 ml
2 c. à table	ciboulette, fraîche, hachée ou 2 c. à thé (10 ml) de ciboulette séchée	30 ml
1 c. à thé	vinaigre	5 ml
½ c. à thé	paprika	2 ml
1 c. à thé	gousses d'ail, émincées	5 ml
½ c. à thé	sucre	2 ml
pincée	poivre	pincée

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

