



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

Cannes de bonbon fraise-banane

Rendement : 20 cannes

Ingrédients

| Système impérial | Ingrédient | Système métrique |
|------------------|---------------------------------|------------------|
| 20 | bananes | 20 |
| 40 ou plus | fraises (environ 500 g ou 1 lb) | 40 ou plus |

Préparation

1. Couper de 6 à 8 tranches dans chaque banane.
2. Couper les fraises en tranches épaisses.
3. Former des cannes de bonbon en alternant tranches de banane et de fraise.

| Valeur nutritive pour ½ canne |
|----------------------------------|
| Calories 70 |
| Lipides 0,5 g |
| saturés 0 g |
| + trans 0 g |
| Sodium 30 mg |
| Glucides 15 g |
| Fibres 1 g |
| Sucre 1 g |
| Protéines 2 g |
| Calcium 0 mg |
| Fer 0,2 mg |

| Portions selon le Guide alimentaire |
|--|
| 1 Légumes et fruits |

