



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

Citrouilles-tangerines

Rendement : 20 citrouilles

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
20	tangerines	20
2	branches de céleri	2

Préparation

1. Couper chaque branche de céleri en 10 morceaux de 0,5 cm (¼ po) pour faire la « tige » des citrouilles.
2. Peler les tangerines et insérer un morceau de céleri dans chacune.
3. Disposer sur un plat de service.

Suggestion : Servir avec des bananes fantômes.

Valeur nutritive pour 1 citrouille	
Calories	45
Lipides	0 g
saturés	0 g
+ trans	0 g
Sodium	0 mg
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Sucre	9 g
Protéines	1 g
Calcium	30 mg
Fer	0 mg

Portions selon le Guide alimentaire
½ Légumes et fruits

