



POUR FAIRE LE *plein de glucides !*



INGRÉDIENTS :

- ✓ 2 kiwis Zespri™ Green
- ✓ 2 tartines de pain complet
- ✓ 1 càs de beurre de cacahuètes



KIWI ZESPRI GREEN



RECETTE :

- Faire griller les tranches de pain au grille pain ou au four.
- Étaler le beurre de cacahuètes sur les tranches de pain.
- Ajouter les tranches de kiwis frais.
- Déguster !



SEULEMENT
250 KCAL



INTÉRÊT *nutritionnel* :

Pour faire le plein de glucides ! Les glucides complexes apportés par le pain complet permettent d'avoir de l'énergie tout au long de la journée. Les sucres rapides fournis par les kiwis Zespri™ et le beurre de cacahuètes assurent un apport d'énergie rapide pour bien débiter la journée.