

LA RECETTE
Yaourt à la grecque et au kiwi



POUR ÊTRE BIEN CALÉ *toute la matinée !*



INGRÉDIENTS :

- ✓ 1 kiwi Zespri™ SunGold
- ✓ 1 yaourt à la Grecque
- ✓ 1 poignée de dattes
- ✓ 1 poignée de granola
- ✓ 1 càc de miel

KIWI ZESPRI™ SUNGOLD



RECETTE :

- Disposer le yaourt grec dans un bol.
- Découper les kiwis en dès et les dattes en lamelles et les mettre sur le yaourt à la grecque.
- Ajouter la poignée de granola.
- Terminer par une cuillère à café de miel.
- Déguster !

SEULEMENT
400 KCAL



INTÉRÊT *nutritionnel* :

Pour être bien calé toute la matinée ! Ce petit-déjeuner est idéal pour ne pas risquer d'avoir faim en milieu de matinée. En effet, l'association des fibres et du yaourt à la grecque permet d'apporter une bonne satiété toute la matinée et ainsi éviter les petites fringales avant le déjeuner.