

### Collation santé!

# Taco aux fruits



### Ingrédients :

#### Protéines à tartiner

- Beurre d'arachide
- Beurre d'amande
- Fromage fondu
- Yogourt grec

#### Fruits frais

- Petits fruits (baies)
- Banane
- Pomme

#### Noix ou graines

- Graines de lin
- Noix de Grenoble
- Amandes

#### Fruits à tartiner

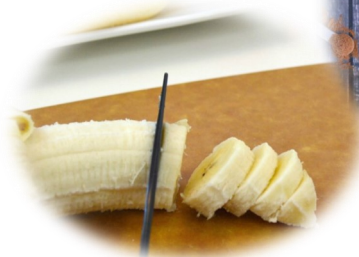
- Compote de pommes
- Beurre de citrouille
- Beurre de pommes

#### Fruits secs

- Canneberges séchées
- Abricots séchés
- Raisins

### Directives :

1. Réchauffe une tortilla (ou une crêpe ou une gaufre surgelée) dans le grille-pain ou au micro-ondes parce qu'il sera plus facile d'étendre la tartina de protéines ou de fruits.
2. Étends ta tartina préférée de protéines sur la tortilla.
3. Ajoute ton fruit préféré. Plie la tortilla en deux et savoure ton taco aux fruits.



### Exemples de combinaisons savoureuses :

- Fromage fondu et petits fruits (baies)
- Beurre d'arachide et banane
- Beurre d'amande et canneberges séchées
- Yogourt grec, baies et graines de lin
- Compote de pommes et noix de Grenoble