

PARFAIT

déjeuner

1 portion • PRÉPARATION : 10 minutes

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de flocons de quinoa

1 c. à soupe d'amandes naturelles, hachées grossièrement

1 c. à café de graines de chia

1 c. à soupe de chocolat noir, haché grossièrement

195 g (¾ tasse) de yogourt grec 0 % M.G.

75 g (½ tasse) de fraises, en tranches

1 c. à café de sirop d'érable ou de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, griller les flocons de quinoa et les amandes à sec en remuant constamment pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les arômes se dégagent.

Transvider dans un bol et laisser refroidir. Ajouter le chia et le chocolat.

Dans une coupe à dessert ou une verrine, verser le tiers du yogourt, couvrir du tiers de la préparation et du tiers des fraises. Répéter l'opération deux fois.

Arroser d'un filet de sirop d'érable.



INFO KILOS

.....

Riche en calcium, le yogourt est une bonne source de protéines. Non seulement celles-ci permettent de maintenir la masse musculaire, mais elles ont également un effet coupe-faim. Un petit-déjeuner protéiné évite la surconsommation alimentaire tout au long de la journée.

Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 290	
Lipides 10 g	15 %
Saturés 3 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,5 g	
Monoinsaturés 3 g	
Cholestérol 1 mg	0 %
Sodium 85 mg	3 %
Potassium 200 mg	6 %
Glucides 31 g	10 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 16 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A 2 ER	0 %
Vitamine C 45 mg	80 %
Calcium 185 mg	15 %
Fer 1,9 mg	15 %
Phosphore 95 mg	8 %



QUÉSADILLAS

au poulet

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

4 petites tortillas de blé entier
(environ 200 g)

180 g (6 oz) de fromage monterey jack
ou provolone, en tranches

260 g (2 tasses) de poulet cuit,
effiloché

30 g (1 tasse) de jeunes pousses
d'épinards, hachées grossièrement

45 g (¼ tasse) de haricots noirs
en conserve, rincés et égouttés

1 poivron rouge, épépiné
et coupé en fines lanières

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Mettre les tortillas sur un plan de travail. Diviser la moitié du fromage en 4 portions égales et placer une portion sur la moitié de chaque tortilla.

Dans un bol, mélanger la volaille, les épinards, les haricots, le poivron et le reste du fromage. Répartir la préparation sur les tortillas. Plier chacune en demi-lune et presser délicatement pour sceller.

Mettre les quesadillas sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Les faire griller au four pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Couper chaque quesadilla en deux et servir.



Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 420	
Lipides 20 g	31 %
Saturés 9 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 5 g	
Cholestérol 80 mg	27 %
Sodium 810 mg	34 %
Potassium 330 mg	9 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 1 g	
Protéines 33 g	
Vitamine A 247 ER	25 %
Vitamine C 37 mg	60 %
Calcium 376 mg	35 %
Fer 2,6 mg	20 %
Phosphore 367,1 mg	35 %

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le poulet par du porc effiloché.

