

Minipizza aux agrumes et autres fruits tropicaux

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MINUTES
CÔÛT PAR PORTION : 0,63 \$ (CALCULÉ AU PRINTEMPS 2011)
LE CÔÛT VARIE EN FONCTION DES FRUITS SÉLECTIONNÉS
RENDEMENT DE LA RECETTE : 4 PORTIONS
PORTION : 1 MINIPIZZA (1/2 MUFFIN ANGLAIS)

Ingrédients

2 muffins anglais de blé entier

125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature,
à environ 2% de M.G., ou de fromage frais
(ex. : Quark)

180 ml (3/4 tasse) de fruits tropicaux au choix
ou de fruits mélangés en conserve, égouttés

Préparation

1. Déposer les muffins anglais dans le grille-pain pour les faire dorer.
2. Étendre 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature ou de fromage frais sur chaque demi-muffin anglais.
3. Ensuite, à l'aide d'une cuillère à soupe, déposer environ 45 ml (3 c. à soupe) de fruits au choix, pour garnir les pizzas.

Bon appétit !

Pour cette recette, votre enfant peut participer, avec votre aide, à la réalisation des tâches suivantes :

- Étendre le yogourt sur le muffin anglais.
- Déposer les fruits de son choix sur le dessus.