

Dessert de la Saint-Valentin

TEMPS DE PRÉPARATION : 8 MINUTES
COÛT PAR PORTION : 0,72 \$ (CALCULÉ AU PRINTEMPS 2011)
RENDEMENT DE LA RECETTE : 4 PORTIONS
PORTION : 120 ML (ENVIRON 1/2 TASSE)

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de yogourt aux fraises ou aux framboises (ou autre sorte de yogourt rouge-rose à environ 2% de M.G.)

125 ml (1/2 tasse) de compote de pommes et de fraises sans sucre ajouté (ou autre sorte de compote rouge-rose)

125 ml (1/2 tasse) de fruits rouges frais ou surgelés, décongelés (ex. : fraises, framboises, canneberges)

Préparation

1. Dans un petit verre transparent, étager les ingrédients à l'aide de cuillères, de la façon suivante : 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt, 30 ml (2 c. à soupe) de compote, 30 ml (2 c. à soupe) de fruits et 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt. Répéter ces étapes pour les autres verres.
2. Placer un fruit rouge sur le dessus, en guise de décoration, puis déguster!

Bon appétit !

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

- Mesurer les ingrédients.
- Étager les ingrédients dans son petit verre.
- Décorer son petit verre.