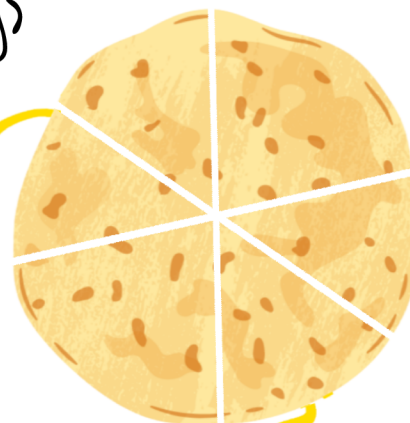


Le d.é.c.o.n.s.t.r.u.i.t

(total de glucides ~45g)



Ingrédients



Houmous
(1/2 tasse = ~10g)

Pita de blé entier coupé en triangle
(1 pita de 10 cm de diamètre = ~15g)



Tomates
(10 bébés = ~5g)

Concombre coupé en rondelles
(1 = ~0g)



Raisins
(15 = ~15g)



Un grand MERCI
à Maude Lafontaine Hébert, B.Sc., Dt.P.,
diététiste à l'Hôpital de Montréal pour
enfants pour cette délicieuse recette !