

## Parfait aux fruits et granola

1, 10 ou 20

### Source de la recette

Recette standardisée par des étudiants en nutrition dans le cadre du cours d'alimentation des collectivités du département de nutrition de l'Hôpital Douglas.

**Précision ou commentaire de l'établissement :** Les petits fruits doivent être dégelés et égouttés avant la préparation

### VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES :

Description de la portion et du service
225 g

Rendement de la recette

Équipements de préparation	
Récipients de cuisson	
Équipement de cuisson	
Équipements de service	Coupes à parfait

Valeur nutritive par portion			
Calories	206	Sodium (mg)	96
Protéines (g)	8	Lipides (g)	4.5
Glucides (g)	35	Gras saturés (g)	3
Sucres (g)	22.5	Fibres (g)	4

Québec 



## Parfait aux fruits et granola

1, 10 ou 20

### Rendement de la recette

--

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
----------	---------------------------	--------------------------------------

Portion			MÉTHODE	
1	10	20		
75 g	750 g	1,5 kg	Les petits fruits doivent être dégelés et égouttés avant la préparation <ol style="list-style-type: none"><li>1. Placer la première quantité de yogourt au fond des coupes à parfait</li><li>2. Mettre la première quantité des petits fruits par-dessus le yogourt</li><li>3. Répéter les opérations 1 et 2</li><li>4. Saupoudrer les flocons de céréales sur le dessus</li><li>5. Couvrir les parfaits et réfrigérer jusqu'au moment de servir</li></ol>	
30 g	300 g	600 g		Yogourt vanille ou fraise 1,5% M.G.
75 g	750 g	1,5 kg		Petits fruits décongelés et égouttés
30 g	300 g	600 g		Yogourt vanille ou fraise 1,5% M.G.
75 g	750 g	1,5 kg		Petits fruits décongelés et égouttés
15 g	150 g	300 g		Céréales Quaker Harvest Crunch

