



BITE &
BELIEVE

PETIT-DÉJEUNER ENVY™ ET QUINOA

POUR 1 PORTION

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MIN.

INGRÉDIENTS

1 tasse de quinoa cuit
1/2 pomme Envy™
1/4 tasse de lait
1/2 c. à c. de cannelle
1/4 tasse de noix de pécan hachée
1 c. à c. de miel liquide ou de sirop d'agave



PRÉPARATION

Préparer le quinoa selon les indications sur le paquet. Pendant ce temps, découper la demi-pomme en morceaux de taille adaptée pour une bouchée. Faire chauffer le lait dans une casserole ou au four à micro-ondes.

Mettre la portion indiquée de quinoa cuit dans un bol et ajouter le lait. Pour terminer, ajouter la cannelle, les noix de pécan et le miel. Bien mélanger et déguster chaud. Bon appétit!

