

BISCUITS AUX RAISINS SECS ET AU MIEL (70 kcal/unité)



Pour 20 biscuits : 150 g de farine semi complète – 40g de beurre à 60% de matières grasses – 70g de cassonade – 2 càs de miel – ½ paquet de levure chimique – 1 œuf – 60g de raisins secs – 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180 °C. Battre le beurre ramolli avec la cassonade, puis y ajouter le miel, le sel et l'œuf, bien mélanger. Y ajouter les raisins secs. Puis la farine et la levure. Former 20 tas de même taille sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 10 minutes.

Pour une collation équilibrée, 2 biscuits suffisent.

ASSIETTE DE FRUITS VITAMINÉE (90 kcal)



Pour 1 personne : ½ banane – 1 kiwi – une vingtaine de framboises

Eplucher le kiwi à l'économe. Retirer la peau de la banane. Les couper en rondelles. Répartir joliment les fruits.

Pour une collation équilibrée, vous pouvez accompagné cette assiette d'un laitage

MÉLANGE D'OLÉAGINEUX (150 kcal)



Pour 1 personne : 6 amandes non grillées non salées – 6 noisettes – 6 noix de cajou non grillées non salées

Très énergétique, il ne faut pas en abuser. Consommé dans les bonnes quantités, ce mélange est idéal pour les personnes actives car il cale bien.

Plus de bonnes astuces et d'idées recettes en consultation ...