

Rôtie poire et amandes



Faites-vous plaisir avec cette délicieuse combinaison de garniture à rôti, mettant en vedette du beurre d'amandes naturel et des tranches de poire, pour un petit-déjeuner ou une collation satisfaisante et nutritive.

Préparation 2 min

Cuisson 1 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 10

Glucides 29

Fibres 4

Protéines 5

Sodium 90

Ingrédients

- 1 tranche de pain à grain entier
- 15 ml (1 c. à table) de beurre d'amandes naturel
- ½ poire, coupée en fines tranches
- Un filet de miel
- 2 noix de Grenoble, hachées

Préparation

1. Faire griller une tranche de pain, puis étendre les ingrédients dans l'ordre sur la tranche de pain grillée.

Notes

Les rôties sont meilleures consommées le jour même.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux