

Yogourt au miel et pistaches



Voici une collation pré-entraînement rapide, qui est autant énergisante que savoureuse. Assurément, elle vous donnera un coup de boost rapide. À prendre environ 20-30 minutes avant votre séance d'entraînement !

Préparation 3 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 160
Lipides 2
Glucides 33
Fibres 0
Protéines 4
Sodium 40

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille, 0-1 %
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de pistaches hachées

Préparation

1. Garnir le yogourt de miel et de pistaches et dégustez immédiatement !

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur, ne se congèle pas



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal