

Bagel façon Creamsicle à l'orange



Dégustez le délice nutritif de notre Bagel style Creamsicle, avec ses bienfaits multigrains, son yaourt grec riche en protéines, ses oranges riches en vitamines, ses graines de citrouille croquantes et sa touche de douceur naturelle avec le miel.

Préparation 7 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 200

Lipides 6

Glucides 28

Fibres 4

Protéines 10

Sodium 270

Ingrédients

- 1 Bagel multigrain, coupé en deux, grillé
- 60 g (2 oz) de fromage de chèvre, 12 % M.G.

- ½ orange, en suprêmes, coupée en fines tranches
- Quelques graines de citrouille, finement hachées
- Un filet de miel

Préparation

1. Étalez le fromage de chèvre sur les moitiés de bagel grillées, puis garnissez avec les tranches d'orange, les graines de citrouille et terminez par un filet de miel.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur, ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal