

FLOCONS D'AVOINE POUR LE LENDEMAIN

- ½ tasse (50 g) de flocons d'avoine
- ½ tasse (120 ml) de lait
- ¼ tasse (60 ml) de yaourt nature ou aromatisé
- Miel ou autre sucre
- Garnitures (noix, fruits, pépites de chocolat, cannelle, etc.)

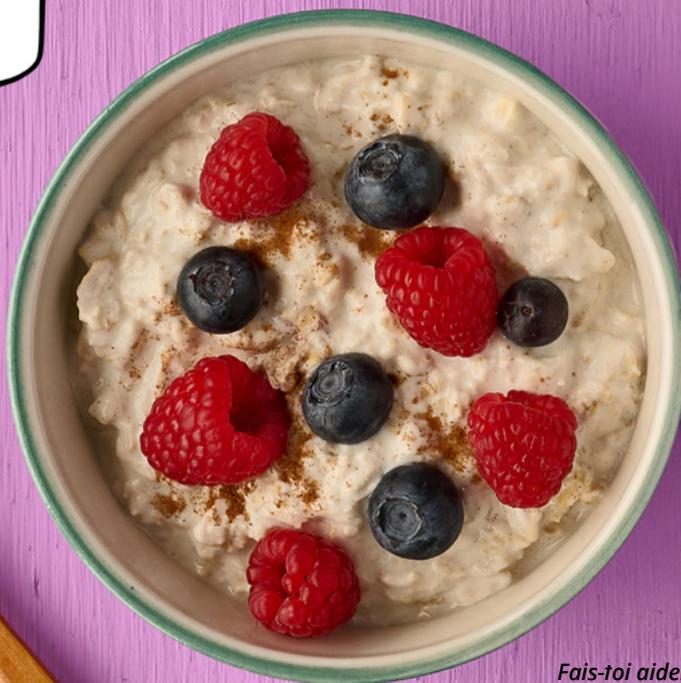
1. Verse les flocons d'avoine dans un bocal ou un autre récipient avec un couvercle. Ajoute le yaourt. Verse le lait sur le dessus et mélange bien.



2. Ferme le récipient et place-le au réfrigérateur pendant une nuit (ou au moins deux heures).



3. Ajoute le miel, puis mélange les flocons d'avoine et ajoute les garnitures de ton choix !



Fais-toi aider d'un adulte !

Souviens-toi

Notre Père céleste veut que nous prenions soin de notre corps en mangeant des aliments sains (voir Doctrine et Alliances 89).

Conseil santé

L'avoine est une excellente source de fibres, lesquelles calment la faim pour un bon moment. Tu peux consommer plus de fibres en mangeant beaucoup de céréales complètes, de légumes secs et de fruits.