



Pita garni à la salade de poulet à l'érable



CRÉÉE PAR
MÉLANIE OLIVIER
NUTRITIONNISTE DU SPORT

🕒 00:15

EN VEDETTE
Sirup d'érable

1 PORTION

Ingrédients

- 1/2 tasse de poitrine de poulet cuit, en dés
- 1/2 pomme Cortland, en dés
- 2 c. à soupe de canneberges séchées
- 1/3 tasse de yogourt grec nature 0 % M.G.
- 2 c. à thé de sirop d'érable
- Sel et poivre
- Persil frais haché
- 1 pita blanc de 15 cm (6 po), coupé en deux

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf le pita.
2. Saler et poivrer au goût.
3. Garnir l'intérieur des moitiés de pita du mélange.



Cette recette est une variante du sandwich au poulet classique. En remplaçant la mayonnaise par du yogourt grec, vous aurez plus de protéines pour vous aider à récupérer. De plus, la pomme et les canneberges séchées se combinent à merveille au délicieux sirop d'érable et ajoutent des glucides pour refaire le plein d'énergie. Par portion : 376 calories; 22 g de protéines; 1 g de matières grasses; 69 g de glucides; 3 g de fibres.

Les Producteurs et productrices acéricoles du Québec ne peuvent encourir aucune responsabilité quant à l'identification ou à la présence d'allergènes dans les recettes ou quant aux classifications végétarienne et végétalienne.