

Ma boîte à lunch santé: par Linda Houle-Robert, consultante en nutrition holistique

Conseil : Avec l'arrivée de l'été et la belle température, les enfants aiment se gâter avec les fameux 'popsicles' commerciales. Remplacez ceux-ci avec des popsicles fais maison. Moi j'aime mélanger une tasse de fraises, une tasse de bleuets et une demi-tasse de jus de grenade dans un mélangeur. Je verse le jus dans des moules à popsicles et ensuite je les congèle. Hmmm...

Bénéfice santé : Optez pour des popsicles fais maison afin d'éviter les colorants artificiels toxiques ainsi que des substituts de sucre nocif comme l'aspartame. La recette aux petits fruits est très élevée en antioxydants. Ces popsicles peuvent être offert comme une collation santé après l'école.