

BANANE AU MIEL

INGRÉDIENTS

1 banane épluchée et tranchée en deux sur la longueur
1 c. à soupe (15 ml) huile de sésame
Miel pasteurisé

PRÉPARATION

1. Dans une poêle, ajouter l'huile de sésame.
2. Cuire la banane à feu moyen durant 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit ramollie.
3. Servir avec un filet de miel pasteurisé. Vous pouvez ajouter de la crème glacée.

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.