

Les saines collations



Et pourquoi pas les fruits congelés!

Les fruits congelés... un choix aussi nutritif que les fruits frais.

Après la saison estivale, lorsque les fruits ne sont plus disponibles ou encore trop cher, les fruits congelés sont une excellente option!

Bleuets, fraises, framboises, chicoutés, etc.

**C'est le temps
d'utiliser vos
réserves!**



**Notez que la décongélation au réfrigérateur donne de meilleurs résultats.*