# Trail mix chili sucré-salé faible en FODMAP

*Savourez l'équilibre parfait entre les saveurs salées et sucrées de ce mélange gourmand. Riche en ingrédients nutritifs, c'est le compagnon idéal pour une collation savoureuse et compatible avec le régime faible en FODMAP.*

Préparation 5 min

Cuisson 10 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 190 kcal

Lipides 14 g

Glucides 15 g

Fibres 3 g

Protéines 5 g

Sodium 210 mg

- 125 ml (½ tasse) de noix de Gr
- 80 ml  (1/3 tasse) de graines de
- 60 ml (¼ tasse) de pépites de c

## Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C (325°
2. Dans un grand bol, mélanger à l'ai ourchette le sirop d'érable, l'huile végétale, la poudre de chili et le sel.
3. Incorporer les minis bretzels, les edamames, les graines de citrouille, les noix de Grenoble et le graines de tournesol

**Note** : Pour une option sans gluten, no.

Gabrielle Simard
Développement et responsable médias sociaux