



Repas pour le retour à l'école avec des noix de Californie



Donnez à vos enfants un avantage dès le début de l'année scolaire en ajoutant une dose saine d'aliments pour le cerveau dans chaque repas avec des noix de Californie riches en oméga-3. Les recettes nutritives ci-dessous sont rapides, faciles à faire et parfaites pour les enfants, de même que pour les adultes.

DÉJEUNER



Crêpes à la banane et aux noix accompagnées d'une macédoine de fruit

Les noix de Californie confèrent une texture croustillante à ces crêpes à la banane. Garnissez-les de fruits tropicaux ou d'une variété de petits fruits pour commencer la journée de manière nutritive.

DÎNER



Sandwiches grillés aux noix de Californie

Les sandwichs n'ont jamais eu aussi bon goût. Donnez un souffle de vie à vos restes de dinde, de jambon, de porc ou de rosbif avec l'addition d'un peu de fromage fondu, de chutney aux canneberges et de noix de Californie croquantes. Griller à la perfection et savourez.

SOUPER



Doigts de poulet croquants à saveur de noix

Des doigts de poulet croquants enrobés de noix servis avec une salade au goût frais ou des légumes crus et croustillants font un sain et délicieux repas pour toute la famille.

COLLATION



Biscuits aux noix de Californie pour le petit déjeuner

Tendres à souhait, ces biscuits nourrissants dont le goût de noix de Californie vous séduira sont le choix idéal pour un petit-déjeuner sur le pouce ou en guise de collation... sans compter qu'ils se congèlent sans problème!

REHAUSSEZ VOTRE POTENTIEL CÉRÉBRAL : Il y a une raison pour laquelle les noix ressemblent à un cerveau humain. Une étude publiée dans le British Journal of Nutrition révèle que les noix améliorent la fonction cognitive et motrice chez le rat. Les chercheurs croient que les noix ont peut-être le pouvoir de protéger le cerveau par le trempage des radicaux libres liés au vieillissement, de même qu'en favorisant la communication neuronale et la croissance de nouveaux neurones.

Devenez un adepte des noix de Californie à <http://www.facebook.com/home.php?#/pages/California-Walnuts/138225311522?ref=ts>

Suivez-nous sur Twitter à <http://twitter.com/CaliWalnuts>