

## ***Grignotines & collations à moins de 150 calories – Les plaisirs gourmands de Caty***

Québec, 13 février 2020 – Régalez-vous avec *Grignotines & collations à moins de 150 calories* de la collection « Les plaisirs gourmands de Caty ». Cet ouvrage propose plusieurs solutions pour combler toutes vos fringales!

### **Un ouvrage indispensable**

Qui n'a jamais envie de grignoter devant la télévision? L'idée n'est pas de s'en priver, mais de trouver des solutions de rechange aux aliments gras ou sucrés que l'on consomme par habitude et qui peuvent mener à un gain de poids. La mission de ce livre de recettes est d'offrir des options minceur tout aussi satisfaisantes que les versions originales!

*Grignotines & collations à moins de 150 calories* propose des versions allégées de tous les favoris du commerce : chips maison, mélanges méli-mélo, muffins, biscuits, galettes, pattes d'ours, rouleaux aux fruits, trempettes express, popcorn aromatisé... De quoi satisfaire toutes les envies de sucré, de salé, de croquant et de texture onctueuse, tout ça à moins de 150 calories par portion! Présenté comme un outil pour aider les gens dans l'atteinte de leurs objectifs santé, *Grignotines & collations à moins de 150 calories*, de la collection « Les plaisirs gourmands de Caty », vous inspirera à cuisiner des collations et grignotines santé!

### ***Grignotines & collations à moins de 150 calories, des alternatives santé***

Ce livre sera un allié fort important pour vous permettre de petits plaisirs sucrés tout en gardant l'équilibre. *Grignotines & collations à moins de 150 calories* rassemble 100 recettes pour seulement 12,95 \$. Disponible en ligne **dès maintenant** sur le site Web boutique.pratico-pratiques.com et **en magasin dès le 13 février**.

Pour en savoir plus ou pour planifier une entrevue avec l'auteure, communiquez avec :

#### **Gabrielle Picard**

Chargée de projets communications et marketing  
418 877-0259, poste 245  
[gpicard@pratico-pratiques.com](mailto:gpicard@pratico-pratiques.com)

