

## Voici pourquoi nous pensons que vous allez adorer YGY Easy Eats™:

### Saveurs Fraîches et Authentiques

- Les épices fumées du sud-ouest ajoutent une saveur alléchante à vos recettes préférées
- Rehaussez les marinades, les soupes, les vinaigrettes, les marinades sèches, l'aioli et bien plus encore

### Entièrement Personnalisable

- Préparez votre fête idéale à la volée, avec un budget limité ou avec une touche d'embellissement
- Ajustez facilement le niveau d'épices selon vos préférences, parfait pour les mangeurs difficiles et les amateurs d'épices

### Facile à Utiliser

- Les sacs instantanés vous évitent de vous rendre au magasin et sont faciles à partager
- Utilisez 1 à 3 cs de mélange d'épices dans votre trempe ou sauce préférée. Agréable!

### Nutrition Facts / Valeur Nutritive

Servings Per Container / Portions par contenant: 20
Serving Size / Portion: 0.07 oz (2 g)
<b>Calories</b> 0
Amount Per Serving / Quantité par portion
Total Fat / Lipides 0 g 0%
Saturated Fat / Saturés 0 g 0%
Trans Fat / Trans 0 g
Cholesterol / Cholestérol 0 mg 0%
Sodium 20 mg 1%
Total Carbohydrate / Glucides < 1 g 0%
Dietary Fiber / Fibres 0 g 1%
Total Sugars / Sucres 0 g
Includes 0 g Added Sugars / Contient 0 g de Sucres Ajoutés 0%
Protein / Protéines 0 g
Vitamin D 0 mcg 0% • Calcium 8 mg 0%
Iron / Fer .36 mg 2% • Potassium 25 mg 0%
Thiamin / Thiamine 0 mg 0% • Riboflavin / Riboflavine 1.3 mg 1%
Niacin / Niacine 0 mg 0%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. 5% or less is a little, 15% or more is a lot.

\*Le % de la valeur quotidienne (VQ) vous indique dans quelle mesure un nutriment dans une portion d'aliment contribue à un régime alimentaire quotidien. 2,000 calories par jour sont utilisées pour des conseils nutritionnels généraux. 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup.

Ingredients: Onion, Garlic, Red Bell Peppers, Cumin,

Parsley, Chili, Black Pepper, Sea Salt.

Ingrédients: Oignon, Ail, Poivron Rouge, Cumin, Persil, Piment, Poivre Noir, Sel De Mer.

## INTRODUCTION



Pimentez votre journée avec des saveurs fraîches et savoureuses!



YGY  
Easy Eats™

### Guacamole Mix Mélange de Guacamole

Authentic Mexican Flavors  
Saveurs Mexicaines Authentiques

20 Servings / Portions | NET WT. 1.4 OZ. (40 G)



INDIVIDUEL | US: USEE100103 | CA: USEE100103CA  
PAQUET DE 10 | US: USEE1103 | CA: USEE1103CA

Fabriqué aux États-Unis pour:

 YOUNGEVITY®

2400 Boswell Road • Chula Vista, CA 91914  
(800) 982-3189 • [www.Youngevity.com](http://www.Youngevity.com)

©2025 Youngevity (MOD0525)

# FRAIS

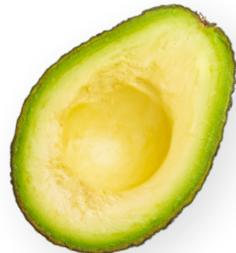
## Vinaigrette au Guacamole

### Ingédients:

- 1 gros avocat - pelé, dénoyauté et écrasé
- 1 tasse de crème fouettée épaisse
- 1 cs de jus de lime
- 1 à 2 cs de YGY Easy Eats™ Mélange de Guacamole
- 1/8 c. à thé d'édulcorant de votre choix

### Directives:

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.  
Ajoutez du sel au goût.
2. Laisser refroidir 1 heure avant utilisation.



SCANNEZ POUR PLUS DE RECETTES

# RAPIDE



## Guacamole Protéiné

par Denise T.

### Ingédients:

- 1 gros avocat mûr
- 1/2 tasse de fromage cottage
- Jus de 1/2 lime (ou au goût)
- 1 à 2 cs de YGY Easy Eats™ Mélange de Guacamole
- Sel et poivre au goût
- Un peu d'eau ou de jus de lime supplémentaire pour diluer, si nécessaire

### Directives:

1. Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger l'avocat, le fromage cottage, le jus de lime et le YGY Easy Eats™ Mélange de Guacamole.
2. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse.
3. Assaisonnez au goût avec un peu de sel et de poivre supplémentaires si nécessaire.
4. Ajustez l'épaisseur en ajoutant un peu d'eau ou plus de jus de lime jusqu'à ce qu'il soit possible de verser le mélange.



# FABULEUX

## Poêlée de Poulet Santa Fe

par Leanne P.



### Ingédients:

- 2 grosses poitrines de poulet, coupées en deux dans le sens de la longueur
- 3 cs de YGY Easy Eats™ Mélange de Guacamole
- Sel et poivre
- 2 cs d'huile d'avocat, divisées
- 1 cs de beurre
- 1 gros oignon, finement haché
- 1 boîte (15 oz) de tomates en dés ou de tomates en dés avec piments verts
- 1 boîte (15 oz) de maïs, égoutté (ou 2 tasses de grains de maïs frais ou congelés)
- 1 boîte (15 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 lime, 1/2 à presser, 1/2 pour la garniture (quartiers)
- 1 1/2 tasse de cheddar râpé ou de fromage mexicain
- Coriandre, guacamole et crème sûre pour garnir

### Directives:

1. Chauffer l'huile d'avocat et le beurre dans une poêle de 12 pouces à feu moyen.
2. Pendant que l'huile et le beurre chauffent, assaisonnez uniformément le poulet avec le YGY Easy Eats™ Mélange de Guacamole (moins de 1 cs), du sel et du poivre au goût.
3. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et presque cuit, environ 3 minutes de chaque côté. Retirez le poulet de la poêle et réservez-le.
4. Dans la même poêle, toujours à feu moyen, ajoutez le reste de l'huile d'avocat. Ajoutez les oignons coupés en dés, faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, en brassant fréquemment. Incorporer les tomates, le maïs, les haricots noirs, le jus de lime et les 2 cs restantes de YGY Easy Eats™ Mélange de Guacamole. Cuire jusqu'à ce que le mélange bouillonne, en brassant souvent, pendant environ 5 minutes.
5. Remettre le poulet dans la poêle. Répartir le mélange de légumes sur chaque morceau et saupoudrer de fromage.
6. Couvrir et cuire à feu moyen-doux ou dans un four préchauffé à 350 °F jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le poulet soit bien cuit (10 minutes). Garnir de coriandre fraîche, d'une cuillerée de crème sûre, de guacamole et de quelques quartiers de lime.

