

Amusante salade de fruits

Cette salade de fruits savoureuse satisfera à coup sûr votre dent sucrée et constitue un excellent dessert ou collation santé.



Végétarien



30 minutes ou moins



Pour enfants



Sans cuisson



TEMPS DE
PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE
CUISSON
0 min



PORTIONS
8

Ingrédients

- 2 pommes, épépinées et hachées
- 2 oranges, pelées et hachées
- ½ petit cantaloup, épépiné et haché
- 2 poires
- 2 c. à soupe de jus de lime, environ 1 lime moyenne

Préparation

1. Déposer les pommes, les oranges, le cantaloup et les poires dans un bol. Presser le jus de lime sur les fruits. Mélanger et servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'à consommation.

Trucs

- ✓ Faites preuve de créativité avec cette recette! **Remplacez** les ingrédients par tout fruit dont vous disposez. Si vous utilisez des fruits surgelés, laissez-les décongeler dans le réfrigérateur d'abord puis égouttez l'excès d'eau avant la préparation.
- ✓ C'est une recette amusante à préparer avec les enfants. Les petits chefs peuvent aider à peler les fruits et à presser le jus.
- ✓ Vous recevez à souper cette semaine? Servez cette préparation comme **dessert santé** avec une cuillerée de yogourt nature plus faible en gras.

