



Salade de fruits

Préparation

Ingrédients

- 2 prunes jaunes,
- 1 pomme,
- 1 poire,
- 20 grains de raisin,
- 1 banane,
- 1 citron.

Matériels

- Une planche à découper,
- Une économe,
- Un couteau,
- Un saladier.

1- Laver, éplucher et couper les fruits en petits dés.

2- Les arroser du jus de citron.

3- Les mettre au frais dans un grand saladier.

Valeurs Nutritionnelles

POUR 1 PERSONNE

- **Energie:** 169 Kcal*
- **Glucides:** 18 g

- **Protides:** 10,2 g
- **Lipides:** 5,8 g

(*) Kcal = kilocalories