



SALADE DE FRUITS ROUGES ET SA SOUPE DE MELON

Ingrédients

- 1 melon de 600g
- 1 verre de 100% pur jus d'orange
- 100 g de framboises
- 100 g de fraises
- 2 cuillères d'édulcorant en poudre
- Menthe fraîche

Matériel

- 1 cuillère à soupe
- 1 robot mixeur
- 1 verre
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 cuillère spécifique
- 4 coupes

Préparation

1- Recueillez la chair d'une des moitiés de melon. Placez la dans le bol de votre robot mixeur avec le jus d'orange et l'édulcorant. Mixez jusqu'à l'obtention d'un coulis.

2- Équeutez les fraises. Coupez-les. À l'aide d'une cuillère spécifique, réalisez des boules avec le melon restant.

3- Répartissez la soupe de melon dans 4 coupes. Ajoutez la salade de fruits (fraises coupées, boules de melon et framboises). Décorez de menthe. Servir frais.

Valeurs Nutritionnelles

POUR 1 PERSONNE

- **Energie:** 70 Kilocalories
- **Protides:** 1,5 g
- **Glucides:** 15 g
- **Lipides:** 0,5 g