

Recette facile

SALADE DE FRUITS D'HIVER

- **Énergie** : 150 kcal
- **Protéines** : 13 g
- **Lipides** : 4 g
- **Glucides** : 18 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ✿ 1 orange
- ✿ 1 pamplemousse
- ✿ 1 pomme
- ✿ 1 poire
- ✿ 150 g de skyr nature ou fromage blanc 20 %
- ✿ 1 c. à café de graines de chia ou de lin
- ✿ Édulcorant au goût (facultatif)

USTENSILS



Saladier



Cuillère



Couteau et
planche

ÉTAPES

1

Pelez et coupez tous les fruits en dés.

2

Mélangez avec le skyr ou le fromage blanc.

3

Saupoudrez de graines de chia et laissez reposer 5 à 10 minutes.

4

Servez bien frais.