



SALADE D'AGRUMES À LA MENTHE

Pour un dessert frais et vitaminé!

 10 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/2 orange sanguine
- 1/2 pamplemousse
- 1 clémentine ou Mandarine
- menthe, fraîche
- jus d'1/2 citron

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez votre orange et votre pamplemousse en deux et gardez-en que la moitié. Épluchez-les ainsi que la clémentine et enlevez les peaux blanches des fruits.
- 2° Disposez les agrumes dans un ramequin. Pressez le demi citron et versez le jus sur les agrumes. Parsemez de menthe ciselée, c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (256 g)	% AR
ÉNERGIE	42 kcal	107 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	2 g	3 %
GLUCIDES	8 g	19 g	7 %
SUCRES	7 g	17 g	19 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	16 %
SODIUM	5 mg	13 mg	1 %