Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

# 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 % |