

**SALADE DE FRUITS EXOTIQUES** 15 minutes 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 2 unités petites de kiwi, pulpe et graines, cru (150 g)
- 1 unité moyenne de mangue, pulpe, crue (285 g)
- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 1 unité petite d'orange, pulpe, crue (110 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Laver, éplucher, couper et mélanger les fruits : c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (116 g)	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	81 kcal	4 %
PROTÉINES	1 g	1 g	2 %
GLUCIDES	14 g	16 g	6 %
SUCRES	12 g	14 g	15 %
LIPIDES	1 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	10 %
SODIUM	5 mg	6 mg	0 %