

# Cantaloup

## Bienfaits pour la santé

Contient des vitamines qui sont utilisées pour maintenir la santé des yeux et du système immunitaire.

## Entreposage

Dans le réfrigérateur. Après avoir été coupé, couvrir et conserver au réfrigérateur. Le cantaloup peut être congelé et utilisé un autre jour.

## Préparation

Bien rincer à l'eau. Couper le cantaloup en deux et retirer les graines à l'intérieur. Le cantaloup est typiquement consommé cru en cubes ou en tranches. La peau ne peut pas être consommée, seulement la partie orange à l'intérieur!



## Salade de fruits!

### *Ingrédients:*

3-4 fruits. Choisissez vos préférés!



### *Préparation:*

1. Laver les fruits et couper en dés.
2. Mélanger dans un bol.
3. Servir au froid, option de servir avec du yogourt, granola ou céréales.

**\*Ajouter un peu de jus de citron pour garder les fruits frais. Garder au réfrigérateur pour 2 à 3 jours.**