

Oranges



Bienfaits pour la santé

Riche en vitamine C et potassium qui jouent un rôle dans la santé de la peau, du coeur et de la pression sanguine.



Entreposage

À température de la pièce ou au réfrigérateur.

Préparation

Rincer à l'eau, éplucher la peau et savourer!

Salade d'orange et épinards

Ingrédients:

Orange, épinards, oignon et votre vinaigrette préférée

Préparation:

1. Combiner les épinards lavés, sections d'oranges et oignons en dés dans un bol.
2. Ajouter votre vinaigrette préférée.
3. Bon appétit!

*Recette adaptée de Food.com