

Melon d'eau



Bienfaits pour la santé

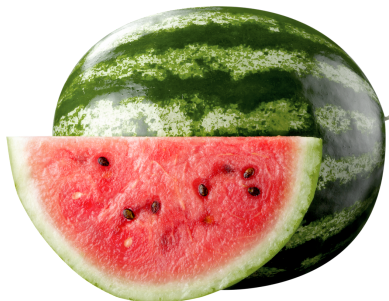
- Contient une grande quantité d'eau qui aide à rester hydraté.
- Contient des vitamines qui préviennent des dommages aux cellules du corps.

Entreposage

À la température de la pièce. Après avoir été coupé, couvrir et entreposer au réfrigérateur.

Préparation

Rincer l'extérieur du melon d'eau, couper en tranches ou en cubes, manger la partie rose à l'intérieur du melon.



Salade de fruits

Ingrédients:

3-4 fruits. Choisissez ceux que vous aimez!



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.**