

Salade de fruits et légumes fraîche



Succombez à l'éclatante harmonie de notre Salade de Fruits et Légumes Fraîche. Une symphonie gourmande de saveurs, de textures et de vitalité, créant un festin pour vos sens. Célébrez la fraîcheur divine et éveillez votre palais avec chaque délicieuse bouchée !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 115

Lipides 4

Glucides 19

Fibres 4

Protéines 1

Sodium 10

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de fraises, coupées en deux
- 125 ml (½ tasse) de mûres
- 1 pomme honeycrisp, épépinée et coupée en tranches
- 2 poignées (env. 500 ml / 2 tasses) de jeunes épinards frais
- ½ concombre, coupé en demi-rondelles

- 1 poivron rouge moyen, coupé en lanières

Vinaigrette :

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 pincée de poivre

Préparation

1. Dans un bol de service moyen, mélanger tous les fruits et les légumes. Réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
3. Arroser la salade de la vinaigrette et servir immédiatement ou réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Notes



Katrina Daigle – Nutritionniste Diététiste à Ottawa
Nutritionniste Diététiste à Ottawa, Kanata