

Salade de fruits et quinoa à la lime



Explorez notre Salade de Fruits et Quinoa à la Lime, une explosion rafraîchissante de saveurs exotiques et de textures. Une combinaison équilibrée qui ravit vos papilles et nourrit votre corps. Dégustez la fraîcheur et la vitalité en chaque bouchée !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 105

Lipides 1

Glucides 21

Fibres 2

Protéines 3

Sodium 15

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de fruits au choix, coupés en dés (faible en FODMAP : fraises, raisins, bleuets, oranges)
- 500 ml (2 tasses) de quinoa cuit, refroidi : 160 ml (2/3 tasse) de quinoa sec + 325 ml (1 1/3 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (*facultatif*)
- Le zeste et le jus d'une lime

Préparation

1. Cuire le quinoa au four à micro-ondes : Rincer le quinoa dans une passoire. Déposer dans un grand bol allant au four à micro-ondes et ajouter l'eau. Recouvrir d'une grande assiette. Cuire au four à micro-ondes 10 minutes à intensité élevée, puis laisser reposer 10 minutes.
2. Dans un grand bol, déposer les fruits, le quinoa, le sirop d'érable, le zeste et le jus de lime. Bien mélanger et servir froid.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke