

Limonade au melon d'eau sans sucre ajouté



Cette limonade rafraîchissante au melon d'eau est une boisson estivale sans sucre ajouté. Elle est légère, savoureuse et parfaite pour se désaltérer lors des journées chaudes. Préparée avec des ingrédients simples et sains, cette limonade au melon d'eau est idéale pour toute la famille. Suivez cette recette facile pour préparer cette délicieuse boisson en seulement quelques minutes. Pour enrichir cette limonade au melon d'eau en fer, commencez par faire bouillir l'eau avec le [Lucky Iron Fish](#). Laissez ensuite l'eau refroidir avant de continuer la recette. Cette simple étape ajoute un apport en fer bénéfique tout en préservant la saveur fraîche de la limonade.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 40

Lipides 0

Glucides 16

Fibres 1

Protéines 1

Sodium 0

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de melon d'eau, en cubes, congelé
- 2 citrons, pelés, dénoyautés, en quartiers, congelés

Préparation

1. Dans un mélangeur électrique, mélanger tous les ingrédients à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse.
2. Verser la limonade dans des verres et servir immédiatement.

Note: Si vous préférez une texture plus épaisse, vous pouvez ajouter quelques glaçons et mixer à nouveau. Vous pouvez également ajouter plus de jus de citron au besoin

Notes

Se conserve 2-3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal