Salade de fruits

Ingrédients :

1	pomme
1	orange
1	banane
½ tasse (125 ml)	bleuets ou camarines noires
½ tasse (125 ml)	fraises
1 conserve	poires ou pêches
2 tasses (500 ml)	jus d'orange 100% pur

Vous pouvez utiliser les fruits de votre choix. Ils peuvent être frais, congelés ou en conserve.

Préparation :

1. Laver les fruits frais.
2. Égoutter les fruits en conserve. Si les fruits sont congelés, les laisser décongeler à la température de la pièce, ou les mettre quelques minutes au four micro-ondes.
3. Enlever le coeur de la pomme, éplucher la banane et peler et séparer l'orange en quartiers.
4. Couper les fruits en dés de grosseur moyenne et trancher la banane.
5. Déposer les fruits dans un grand bol, verser le jus d'orange et mélanger le tout.
6. Déguster votre salade de fruits!

ᓄᓇᕕᒻᒥ ᐃᓗᓯᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᑲᑎᒪᔨᑦ
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU NUNAVIK
NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES