

Salade de fruits tropicaux



La salade de fruits est un excellent repas, surtout pour les journées plus chaudes. Passons à une recette très nutritive et saine !

Ingrédients

- 1 mangue mûre, pelée et coupée en dés ;
- 1 petit ananas, pelé et coupé en morceaux ;
- 1 petit melon pelé et coupé en dés ;
- 1 kiwi, pelé et tranché ;
- 1 tasse de fraises, lavées et coupées en deux ;
- 1 banane, tranchée ;
- 1 orange, pelée et coupée en quartiers ;
- Jus d'1 citron ;
- Feuilles de menthe fraîche pour la garniture (facultatif).

Préparation

Préparer les fruits :

Lavez et épluchez les fruits si nécessaire, en enlevant la peau et les pépins.

Coupez les fruits en morceaux ou en tranches, selon le fruit.

Mélanger les fruits :

Dans un grand bol, mélanger tous les fruits coupés.

Laver avec du jus de citron :

Pressez le jus de citron sur les fruits. Cela aidera à faire ressortir les saveurs et à garder les fruits frais.

Une autre option consiste à le saupoudrer de jus d'orange, c'est une autre option si vous ne voulez pas qu'il ait un goût trop acide.

L'orange est une meilleure option car le citron devient amer en peu de temps. Dans ce cas d'ajout de citron à la salade de fruits, il doit être consommé entièrement immédiatement après sa préparation, sinon il aura un mauvais goût.

Mélanger doucement :

Mélangez soigneusement les baies pour combiner les saveurs et le jus de citron.

Décorer et servir :

Si vous le souhaitez, garnissez la salade de quelques feuilles de menthe fraîche pour ajouter une touche de couleur et d'arôme.

Servir immédiatement comme dessert rafraîchissant ou comme collation saine.

Cette salade de fruits est une délicieuse option pour savourer les couleurs et les saveurs de la saison. En plus d'être nutritif, c'est une excellente façon de profiter de la variété de fruits disponibles. Essayez également d'ajouter d'autres fruits de votre choix, comme des framboises, des mûres ou des pêches. Bon appétit !

[CLIQUEZ ICI POUR LIRE CET ARTICLE COMPLET](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)