



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Salade de fruits « ballons de plage »

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
9 tasses	melon miel	2,25 L
8 tasses	cantaloup	2 L
8 tasses	melon d'eau	2 L

Préparation

1. À l'aide d'une cuillère parisienne, créer des boules de fruits de chaque melon. Ne pas jeter les restes de chair, les utiliser pour faire une boisson frappée aux fruits.
2. Les boules peuvent être congelées pour être mangées plus tard ou servies à la température ambiante.

Valeur nutritive

Par portion de 85 g

Calories 30

Lipides 0 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 10 mg

Glucides 7 g

Fibres 1 g

Sucre 6 g

Protéines 1 g

Calcium 6 mg

Iron 0 mg

Portion selon le Guide Alimentaire

½ Légumes et fruits

