



# Mélange de fruits / Fruit Chaat (salé)



**Portions**  
5-7



**Temps de préparation**  
20 Minutes



**Contributrice**  
Anisha Mahajan PhD (c), MPH, RD, CDE

3 tasses Raisins verts, sans pépins  
3 moyennes Tangerines, nettoyées  
3 moyennes Bananes, mûres  
1 ½ c. à s. Jus de citron  
½ c. à thé Fruit chaat *masala* (acheté à l'épicerie)

1. Couper les raisins, les tangerines et les bananes.
2. Mélanger les fruits dans un bol.
3. Ajouter le jus de citron et saupoudrer de fruit chaat *masala*.
4. Réfrigérer et servir froid.

## MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

*Le fruit chaat masala se trouve dans la section des épices indiennes et peut inclure un mélange d'épices incluant le sel noir, le sel blanc, les clous de girofle, la poudre de mangue et la poudre de tamarin.*



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

**CCNA**  
Canadian Consortium  
on Neurodegeneration  
in Aging



**CCNV**  
Consortium canadien en  
neurodégénérescence  
associée au vieillissement