



DESCRIPTION

Fruit ovale de couleur jaune. Sa peau est épaisse et épineuse avec une chair ferme et granuleuse avec de petits pépins comestibles. De goût sucré et à l'arôme frais, semblable au melon.

NUTRIENTS/ BÉNÉFICES

Contient du calcium, fer, magnésium, niacine, phosphore, potassium et vitamine C. Faible en sodium et en calories. Reconnu pour ses propriétés anti-virales.

PRÉPARATION/USAGES

- Couper dans le sens de la longueur et enlever la peau.
- Salades de fruits
- Desserts
- Comme garniture pour craquelins, céréales, yaourt.

QUAND MANGER

Quand le fruit est ferme.

MANUTENTION

Peut être gardé à la température de la pièce. Une fois mûr, garder au frigo.