



DESCRIPTION

Fruit à noyau jaune ou rouge. De forme ronde ou ovale. Pulpe charnue et juteuse, jaune ou orangée, avec quelques fibres, selon la variété. Chair sucrée

NUTRIENTS/ BÉNÉFICES

Contient vitamines A et C, folate, potassium, phosphore et magnésium.

PRÉPARATION/USAGES

- Couper dans le sens de la longueur près de la chair et séparer du noyau. Disposer du noyau.
- Jus
- Gelées
- Confitures
- Servir avec poissons, crevettes, porc et poulet.
- Salades vertes
- Salades de fruits
- Tartes

QUAND MANGER

Lorsque le fruit cède à une pression légère.

MANUTENTION

Garder à la température de la pièce.