



DESCRIPTION

Petit fruit rond de couleur orange rempli de petites graines comestibles.

NUTRIENTS/ BÉNÉFICES

Calcium, phosphore, vitamines A et C.
À cause de son contenu en polyphénol and caroténoïde, il a des propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes.

PRÉPARATION/USAGES

- Enlever l'écale et laver.
- Salades de fruits
- Garniture pour crème glacée et yaourt

QUAND MANGER

Lorsque l'écale est jaune.

MANUTENTION

Garder au frigo.