

## Salade de fruits aux carottes et son yogourt

### Ingrédients

Préparation: env. 30 min

Pour 4 personnes

#### Salade de fruits:

4 carottes, coupées à l'économe  
2 pommes, coupées en demi-lunes  
2 poires, coupées en dés  
6 abricots secs, coupés en fines lamelles  
6 pruneaux secs, coupés en fines lamelles  
2 cs de raisins secs

#### Yogourt:

720 g de yogourt nature  
50 g de noix  
1 dl de jus de pomme  
quelques zestes d'orange



### Préparation

1. Salade de fruits: mélanger tous les ingrédients, couvrir et réserver au réfrigérateur.
2. Mélanger le yogourt, les noix, le jus de pomme et les zestes d'orange.
3. Répartir les fruits dans des coupes, coiffer d'un peu de yogourt.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 429 calories, 12 g de protéines, 58 g de glucides, 16 g de lipides.

