
**LIMONADE MELON D'EAU ET FRAISE**

1 quartier de melon d’eau pelé et coupé en cubes
1 tasse (250ml) de fraises coupées
Mettre dans le mélangeur environ 30 secondes
Passer le tout au tamis

Déguster tel quel ou voici d’autres options au choix :
Ajouter du  jus de lime et des feuilles de menthe ou

 2 c. à thé de GINGEMBRE frais râpé /  1 c. à table de MIEL

Comme le melon se digère rapidement, je vous propose de boire cette limonade après avoir bu vos 2 tasses d’eau avec le jus d’un demi-citron.

Si vous consommez du melon et qu’il reste de la nourriture dans l’estomac, vous risquez de ressentir des inconforts, ballonnements ou autres.