



FRUTTAMISÙ 266

 1 porzione

INGREDIENTI

- 50 grammi di frutta (in media), fresca
- 1 porzione di biscotti frollini (30 g)
- 150 grammi di yogurt greco Total 0% bianco
- 1 cucchiaino da tè (colmo) di cacao amaro, in polvere (4 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullate la frutta che preferite [es. melone, fragola, pesca] e mischiatela con lo yogurt.
- 2° In una tazza o ciotolina alternate yogurt e biscotti spezzettati [lasciandone uno per guarnire]. Lasciate in frigo tutta la notte et voilà!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (234 g)	% AR
ENERGIA	114 kcal	266 kcal	13 %
PROTEINE	8 g	19 g	38 %
CARBOIDRATI	13 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	5 g	12 g	13 %
LIPIDI	3 g	7 g	11 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	10 %
SODIO	52 mg	122 mg	5 %