



GELATO DI YOGURT BANANA E CIOCCOLATO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 75 grammi di yogurt greco Total 0%
- 40 grammi di banana
- 1 cucchiaino da tè [colmo] di cacao amaro, in polvere (4 g)
- 5 grammi di cioccolato fondente

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescola tutti gli ingredienti insieme schiacciando la banana
- 2° versa il composto in uno stampino, congela e gusta!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (125 g)	% AR
ENERGIA	87 kcal	109 kcal	5 %
PROTEINE	8 g	9 g	19 %
CARBOIDRATI	9 g	12 g	5 %
ZUCCHERI	6 g	8 g	9 %
LIPIDI	2 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	8 %
SODIO	31 mg	39 mg	2 %