



GELATO DI YOGURT, FRUTTA E GRANELLA DI NOCCIOLE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 75 grammi di yogurt greco Total 0%
- 40 grammi di frutta (in media), fresca
- 1 cucchiaino da tè (raso) di miele (7 g)
- 5 grammi di nocciole

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mischia tutti gli ingredienti in una ciotolina
- 2° Versa il composto in uno stampino, congela e gusta!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (127 g)	% AR
ENERGIA	91 kcal	116 kcal	6 %
PROTEINE	7 g	9 g	17 %
CARBOIDRATI	10 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	8 g	10 g	11 %
LIPIDI	3 g	3 g	5 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	2 mg	2 mg	0 %