

YOGURT GRECO, FRUTTA, RISO SOFFIATO E FRUTTA SECCA

INGREDIENTI

- 1 vasetto di yogurt greco 0% grassi bianco senza lattosio dolcificato con stevia (150 g)
- 1 porzione di frutta [in media], fresca (150 g)  2 cucchiaini da tè [colmi] di marmellata a ridotto tenore di zucchero (20 g) RIGONI DI ASIAGO O HEROLIGHT
- 10 grammi di frutta, secca
- 20 grammi di riso soffiato  2 unità di fette biscottate senza glutine

COME PREPARARE LA RICETTA

1° .

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	103 kcal	5 %
PROTEINE	7 g	14 %
CARBOIDRATI	13 g	5 %
ZUCCHERI	7 g	7 %
LIPIDI	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 %
SODIO	82 mg	3 %