



OROSAIWAMISÙ (COPIA)

L'Orosaiwamisù è una raffinata reinterpretazione del classico tiramisù, Una ricca fonte di proteine perfetta per la colazione

 1 porzione

INGREDIENTI

- 5 unità di fette biscottate integrali o 7 biscotti di orosaiwa o 5 cracker di wasa Integrali
- 50 grammi di ricotta Santa Lucia Light
- 80 grammi di yogurt Greco 0%
- 1 grammo di cannella o cacao amaro
- caffè amaro
- 1 cucchiaino da tè (raso) di miele (7 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare la ricotta con lo yogurt greco (se avete una frusta elettrica meglio ancora). Aggiungere cacao amaro o cannella e un pizzico di miele
- 2° Bagnate i biscotti (o i wasa o le fette biscottate) nello yogurt e iniziate a comporre il tiramisù alternando biscotto e crema di yogurt e ricotta.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (230 g)	% AR
ENERGIA	121 kcal	278 kcal	14 %
PROTEINE	7 g	17 g	33 %
CARBOIDRATI	17 g	39 g	15 %
ZUCCHERI	3 g	8 g	8 %
LIPIDI	2 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	52 mg	120 mg	5 %