



GELATO - YOGURT ALLA FRUTTA (IBS)

Frozen yogurt alla frutta cremoso senza gelatiera. Per una merenda sfiziosa e nutriente.

 5 minuti 5 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 120 grammi di banana ◦ 300 grammi di fragole ◦ 180 grammi di mirtilli, freschi ◦ 200 grammi di ananas ◦ 350 grammi di melone d'inverno ◦ 250 grammi di melone d'estate
- 250 grammi di yogurt greco 0% grassi senza lattosio
- 25 grammi di sciroppo d'acero

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare il gelato - yogurt alla frutta dovrete congelare prima la frutta. La sera prima, o comunque almeno 4 ore prima, tagliate in pezzi la frutta. Ponetela all'interno di un sacchetto per congelatore direttamente in freezer. Dopo 4 ore o il giorno dopo, mettete la frutta congelate all'interno di un robot da cucina o di un frullatore. Aggiungete lo yogurt greco e i cucchiari di miele e frullate il tutto. Iniziate da una velocità piuttosto bassa, per agevolare l'operazione, e poi aumentate. Finito! Il vostro gelato - yogurt alla frutta è pronto.
- 2° Il gelato allo yogurt alla frutta si può mangiare subito, così cremoso come esce fuori. Se lo volete più gelatoso, vi consiglio di metterlo per 30 minuti in freezer (non di più perchè tende a ghiacciarsi e dovrete frullarlo nuovamente per averlo cremoso).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (508 g)	% AR
ENERGIA	60 kcal	306 kcal	15 %
PROTEINE	5 g	24 g	48 %
CARBOIDRATI	10 g	49 g	19 %
ZUCCHERI	9 g	45 g	51 %
LIPIDI	0 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	13 %
SODIO	24 mg	124 mg	5 %