



## COOKIES GELATO FIT (IBS)

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 1 porzione di biscotti Nichel free e senza glutine (23 g)
- 30 grammi di yogurt greco 0% grassi senza lattosio
- 5 grammi di sciroppo d'acero
- 5 grammi di cioccolato fondente (almeno 85%)

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unire lo yogurt al miele e al cioccolato fondente fatto a pezzetti.
- 2° Riempire il biscotto all'interno e chiudere con un altro biscotto.
- 3° In freezer qualche ora.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (63 g)	% AR
ENERGIA	201 kcal	127 kcal	6 %
PROTEINE	7 g	4 g	9 %
CARBOIDRATI	34 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	15 g	9 g	10 %
LIPIDI	4 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	64 mg	40 mg	2 %