



CHEESECAKE FIT CON YOGURT GRECO 0% E CIOCCOLATO FONDENTE (COPIA)

 10 minuti 15 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 5 grammi di cioccolato fondente [almeno 85%]
- 60 grammi di yogurt greco Total 0% Fage
- 3 unità di fette biscottate, integrali [24 g]
- 20 grammi di latte di mandorla

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sciogliere al microonde o in un pentolino qualche quadratino di cioccolato fondente [almeno 80%] con un po' d'acqua e qualche goccia di dolcificante [facoltativo].
- 2° Sbriciolare le fette biscottate e aggiungere un po' di latte. Creare la base della cheesecake.
- 3° Aggiungere lo yogurt greco sopra la base.
- 4° Infine versare la crema di cioccolato e qualche granella a piacere.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (109 g)	% AR
ENERGIA	144 kcal	157 kcal	8 %
PROTEINE	9 g	10 g	19 %
CARBOIDRATI	20 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	3 %
LIPIDI	3 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	11 %
SODIO	184 mg	201 mg	8 %