

**YOGURT GRECO AL 0% CON FRUTTA FRESCA E CACAO AMARO**  1 Porzione

## INGREDIENTI

- 1 vasetto di yogurt greco al 0% [150 g]
- 1 porzione di frutta (in media), fresca [150 g]
- 2 cucchiaini da tè [colmi] di cacao amaro, in polvere [8 g]

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Ricetta semplice e velocissima! 1) Scegli un frutto di stagione e taglialo a piccoli pezzi. 2) Apri il vasetto di yogurt greco allo 0% 3) Metti la frutta tagliata nel vasetto di yogurt 4) Dai una spolveratina di cacao amaro, 1-2 cucchiari.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [285 g]	% AR
ENERGIA	86 kcal	245 kcal	12 %
PROTEINE	10 g	29 g	59 %
CARBOIDRATI	8 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	5 g	14 g	16 %
LIPIDI	1 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	19 %
SODIO	28 mg	79 mg	3 %