



### 150 G DI YOGURT GRECO 0%, 10 G NOCI E FRUTTA FRESCA

Yogurt greco 0%+ 10 g di frutta secca + 1 frutto

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 1 vasetto di yogurt greco 0% grassi bianco Esselunga (150 g)
- 1 porzione di frutta [in media], fresca (150 g)
- 10 grammi di frutta, secca o 2 quadratini di cioccolato fondente extra amaro con 75% di cacao della Svizzera Esselunga (8 g)
- 1 cucchiaino da tè [raso] di miele [miele di fiori] (7 g)

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unire allo yogurt greco la frutta fresca tagliata a pezzetti, la frutta secca (o il cioccolato tagliato a scaglie) e guarnire con un cucchiaino di miele ed una spolverata di cacao amaro in polvere.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (294 g)	% AR
ENERGIA	78 kcal	228 kcal	11 %
PROTEINE	5 g	16 g	31 %
CARBOIDRATI	9 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	9 g	26 g	29 %
LIPIDI	2 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	14 %
SODIO	22 mg	65 mg	3 %