Martina Santini
Biologo nutrizionista · AA_086241

FALSO GELATO

per una merenda sfiziosa e nutriente

5 minuti
1 porzione

INGREDIENTI

- una banana - tagliata a pezzetti e congelata
- 100- 150 grammi di yogurt greco bianco o alla vaniglia

COME PREPARARE LA RICETTA

1° frullare la frutta congelata con lo yogurt, aggiungere qualche goccia di latte se necessario
2° trasferire in una coppetta e guarnire a piacere, con gocce di cioccolato o 1 biscotto sbriciolato o frutti rossi (come mirtilli o fragole)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (200 g)	% AR
ENERGIA	93 kcal	187 kcal	9 %
PROTEINE	4 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	8 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	7 g	13 g	15 %
LIPIDI	5 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	3 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	6 %
SODIO	40 mg	81 mg	3 %