

GELATINI ALLA BANANA

Per una merenda gustosa e fresca

 10 minuti 4 ore e 10 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 banane
- 150 grammi di yogurt intero bianco
- 15 grammi di burro di arachidi
- 200 grammi di cioccolato fondente
- 1 cucchiaio da tavola di arachidi o scaglie di mandorle

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullare le banane, il burro di arachidi e lo yogurt, inserire il composto ottenuto negli stampini da gelato, inserire lo stecco e mettere in freezer per circa 3 ore.
- 2° Fondere il cioccolato fondente, aggiungere le arachidi o le scaglie di mandorle nel cioccolato. Ricoprire i gelatini con il cioccolato fuso e rimettere in freezer per circa un'ora.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (132 g)	% AR
ENERGIA	272 kcal	360 kcal	18 %
PROTEINE	5 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	28 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	27 g	35 g	39 %
LIPIDI	16 g	22 g	31 %
GRASSI SATURI	9 g	12 g	59 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	26 mg	34 mg	1 %