



## PANNA COTTA CON YOGURT GRECO E KIWI

 6 porzioni

### INGREDIENTI

- 400 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 1 cucchiaino di agar Agar
- 1 cucchiaino da tè (raso) di zucchero (saccarosio) [5 g]
- 300 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 6 unità medie di kiwi [540 g] + 1-2 cucchiaini di zucchero a velo per la copertura

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° - Sciogliete con cura in un pentolino l'agar agar in un po' del latte freddo formando una crema di base, poi diluitela con il restante latte. Aggiungete anche lo zucchero e mettete sul fuoco. Portate a ebollizione, sempre mescolando, quindi riducete al minimo la fiamma e continuate a mescolare per un paio di minuti. - Filtrate per sicurezza il composto, poi amalgamatelo molto bene allo yogurt e versatelo in 6 bicchierini da circa 5 cm di diametro. Appena tiepidi, trasferiteli in frigorifero e lasciateli consolidare per almeno 4 ore. - Preparate la copertura di kiwi qualche minuto prima di servire il dessert. Sbucciate 4 kiwi, tagliateli a pezzi e frullateli finemente con lo zucchero (regolatevi a seconda dell'asprezza della frutta). Quindi pelate i restanti 2 e tagliateli prima a fette spesse e poi riducete queste ultime in spicchi. - Completate le panne cotte ormai pronte con uno strato di kiwi frullati e, infine, con gli spicchi.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (197 g)	% AR
ENERGIA	50 kcal	98 kcal	5 %
PROTEINE	5 g	10 g	19 %
CARBOIDRATI	6 g	12 g	5 %
ZUCCHERI	6 g	12 g	13 %
LIPIDI	1 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	14 mg	28 mg	1 %