



COPPETTA KINDER CEREALI - SPACCA ED INZUPPA (YOGURT GRECO E RISO SOFFIATO)

 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 1 cucchiaino da tè (raso) di miele (7 g) e cannella in polvere
- 30 grammi di cioccolato fondente 90%
- 10 grammi di riso soffiato

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola versare lo yogurt bianco greco, mescolato ad un cucchiaino di miele e cannella. Poi in superficie spalmare il cioccolato fondente 90% sciolto al microonde o a bagnomaria mescolato a 10g di riso soffiato. Lasciar riposare in frigo per un'oretta e mezza, poi spaccare - inzuppare - magnare!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (197 g)	% AR
ENERGIA	161 kcal	317 kcal	16 %
PROTEINE	10 g	19 g	38 %
CARBOIDRATI	12 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	6 g	12 g	13 %
LIPIDI	8 g	17 g	24 %
GRASSI SATURI	5 g	9 g	45 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	64 mg	127 mg	5 %