



CREMA PARADISO FIT

Un'idea estiva e dolce per farcire le tue colazioni!

 1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di latte di vacca, intero, UHT
- 2 grammi di agar Agar
- 150 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 15 grammi di farina di cocco rapè

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sciogliere l'agar agar nel latte caldo. Unire i restanti ingredienti e montare con delle fruste elettriche fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciar riposare in frigo per 1h prima di servire.
- 2° Sciogliere l'agar agar nel latte caldo. Unire i restanti ingredienti e montare con delle fruste elettriche fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciar riposare in frigo per 1h prima di servire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (197 g)	% AR
ENERGIA	99 kcal	195 kcal	10 %
PROTEINE	9 g	17 g	35 %
CARBOIDRATI	3 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	6 %
LIPIDI	5 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	4 g	9 g	44 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	19 %
SODIO	9 mg	19 mg	1 %