



GHIACCIOLI ALL'ANGURIA E MENTA

Questi squisiti ghiaccioli all'anguria sono una pausa salutare e poco calorica da offrire ai vostri bambini nei caldi pomeriggi estivi Dosi per 4 ghiaccioli

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 350 grammi di cocomero, fresco
- 1/2 limone
- 25 grammi di stevia sweetener
- 8 foglie di menta, fresca

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Private la fetta d'anguria da buccia e semi, quindi pesatene 350 g. Schiacciate questa quantità con una forchetta e mescolatela con le foglie di menta. Lasciatela insaporire per 30 minuti al fresco.
- 2° Versate in un pentolino la stevia, le foglie di menta già usate per l'anguria e 200 ml d'acqua. Portate a bollore, unite poco succo di limone e fate intiepidire.
- 3° Eliminate la menta dallo sciroppo, aggiungete l'anguria e frullate finemente. Fate raffreddare in frigorifero per un'ora.
- 4° Dividete lo sciroppo in 4 stampi per ghiaccioli e congelateli per 2 ore.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (94 g)	% AR
ENERGIA	45 kcal	42 kcal	2 %
PROTEINE	0 g	0 g	1 %
CARBOIDRATI	12 g	12 g	4 %
ZUCCHERI	6 g	6 g	6 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	13 mg	12 mg	1 %