



GHIACCIOLI AL LIMONE

Quando la sete incombe provate a gustare un ghiacciolo al limone, naturalmente fatto in casa!

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 limoni
- 50 grammi di stevia sweetener

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Grattugiate la scorza di un limone e spremete il succo di entrambi gli agrumi. In una ciotola riunite scorza e succo, copritela e conservatela al fresco.
- 2° Versate in un pentolino 400 ml d'acqua e la stevia, portate a ebollizione, riducete la fiamma al minimo e fate sobbollire lo sciroppo per 5 minuti scarsi.
- 3° Aggiungete allo sciroppo raffreddato il succo dei limoni filtrato con cura dalla scorza, quindi tenetelo in frigorifero per un'ora
- 4° Travasate il composto in 4 stampi per ghiaccioli, da far congelare nel freezer per almeno 2 ore.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (113 g)	% AR
ENERGIA	36 kcal	41 kcal	2 %
PROTEINE	1 g	1 g	1 %
CARBOIDRATI	13 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	3 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	5 g	21 %
SODIO	21 mg	23 mg	1 %