



## GALLETTA RICOPERTA - LOW-FODMAP E GLUTEN-FREE

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 8 grammi di galletta di riso (1 galletta)
- 20 grammi di frutta (in media), fresca
- 20 grammi di yogurt bianco senza lattosio (Galbani / Zymil)
- 5 grammi di cioccolato fondente 90% ridotto in scaglie
- 8 grammi di burro di frutta secca 100% naturale: nocciole/mandorla/pistacchio (senza zuccheri aggiunti)

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Decorare la galletta con: - uno strato di yogurt - rondelle di banana o altra frutta fresca a scelta - frutta secca in granella o burro - scaglie di cioccolato fondente o fuso

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (61 g)	% AR
ENERGIA	219 kcal	134 kcal	7 %
PROTEINE	7 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	22 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	8 g	5 g	6 %
LIPIDI	11 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	4 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	5 %
SODIO	44 mg	27 mg	1 %