



FRULLATO DI MELE CON YOGURT E MIELE

4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità grandi di mele, fresche (400 g)
- 250 grammi di yogurt bianco magro 0% (senza zuccheri)
- 30 grammi di miele
- il succo di 1 limone

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbucciate le mele e frullatele con il limone e il miele. Aggiungete al composto lo yogurt e mescolate bene. Sistemate in coppette e servite.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (155 g)	% AR
ENERGIA	61 kcal	95 kcal	5 %
PROTEINE	2 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	13 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	12 g	19 g	21 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	3 mg	4 mg	0 %