



YOGURT CON ARANCE E MANDORLE

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 unità grandi di arance (800 g)
- 350 grammi di yogurt intero bianco (senza zuccheri aggiunti)
- 2 cucchiaini da tè (rasi) di zucchero a velo
- 24 grammi di mandorle

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Spremete due arance e raccoglietene il succo. Pelate le altre due a vivo e tagliatele a rondelle. Unite al succo delle arance lo yogurt e lo zucchero a velo, amalgamando bene il tutto. Distribuite il composto ottenuto sulle arance, decorandole con le mandorle sbriciolate. Ponete il tutto in frigorifero per 30 minuti e servite.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (264 g)	% AR
ENERGIA	64 kcal	169 kcal	8 %
PROTEINE	2 g	6 g	13 %
CARBOIDRATI	8 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	8 g	20 g	22 %
LIPIDI	3 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	13 %
SODIO	2 mg	5 mg	0 %