



YOGURT GOLOSO

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 150 grammi di fragole
- 20 grammi di burro di frutta secca 100% naturale: nocciole/mandorla/pistacchio (senza zuccheri aggiunti)
- 20 grammi di sciroppo d'acero o miele
- 20 grammi di pistacchi in granella

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lava e taglia a pezzetti le fragole;
- 2° In un vasetto di vetro, adagia sul fondo metà delle fragole e, sopra di esse, aggiungi metà dello yogurt.
- 3° Ripeti l'operazione ponendo un ulteriore strato di fragole e yogurt.
- 4° Ricopri con la granella di pistacchi, il miele e la crema di mandorle.
- 5° Guarnisci con delle fragole fresche.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (205 g)	% AR
ENERGIA	111 kcal	228 kcal	11 %
PROTEINE	8 g	16 g	31 %
CARBOIDRATI	10 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	7 g	15 g	16 %
LIPIDI	5 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	2 mg	3 mg	0 %