



### MINI GHIACCIOLI FRUTTI DI BOSCO E PANNA - DIETA CHETOGENICA

I mini ghiaccioli frutti di bosco e panna sono il piccolo snack perfetto per una giornata estiva. La ricetta qui utilizza il 40% di panna, tuttavia puoi anche diluire la panna per proporzioni inferiori o addirittura utilizzare latte di cocco intero e non zuccherato per un'opzione senza latticini. Dosi per una porzione.

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 5 grammi di mirtilli, freschi
- 5 grammi di lamponi
- 15 grammi di panna, 35% di lipidi
- gocce di stevia liquida per dolcificare (facoltativo)
- q.b di acqua se necessaria per riempire gli stampini

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per prima cosa posizionate i frutti di bosco negli stampini per ghiaccioli.
- 2° Successivamente, aggiungi la panna e la stevia liquida ai frutti di bosco. Aggiungere acqua agli stampini per riempirli fino in cima.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (31 g)	% AR
ENERGIA	186 kcal	58 kcal	3 %
PROTEINE	1 g	0 g	1 %
CARBOIDRATI	8 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	5 g	1 g	2 %
LIPIDI	17 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	10 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	2 %
SODIO	23 mg	7 mg	0 %