



FIT TIRAMISÙ CON FETTE BISCOTTATE E YOGURT

Dolce leggero e gustoso per una colazione sfiziosa.

 10 minuti 10 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 Vasetto di yogurt greco Total 0% (170 g)
- 5 unità di fette biscottate, integrali (40 g)
- 1 quadretto di cioccolato fondente (10 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare questo fit tiramisù bagnate le fette biscottate nel caffè o semplicemente un pochino nell'acqua tanto per ammorbidirle. A strati mettete lo yogurt (si può usare anche quello vegetale come quello alla vaniglia della alpro). Sopra fate colare la cioccolata precedentemente sciolta. Potete completare con frutta fresca, marmellata, cocco rapè.
- 2° Consiglio di preparare il vostro fit tiramisù la sera prima di modo che le fette biscottate si ammorbidiscano per bene, assorbano lo yogurt e tutti i sapori. Lasciatelo fuori frigo qualche minuto prima di consumarlo

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (220 g)	% AR
ENERGIA	135 kcal	296 kcal	15 %
PROTEINE	10 g	23 g	45 %
CARBOIDRATI	19 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	7 g	16 g	18 %
LIPIDI	2 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	18 %
SODIO	153 mg	336 mg	14 %