



GELATO - YOGURT ALLA FRUTTA

Frozen yogurt alla frutta cremoso senza gelatiera. Per una merenda sfiziosa e nutriente.

 5 minuti
 5 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 300 grammi di fragole  140 grammi di banana  180 grammi di mirtilli, freschi  2 unità medie di pesca (360 g)
- 250 grammi di yogurt greco Total 0%
- 2 cucchiaini da tavola (rasi) di miele (28 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare il gelato - yogurt alla frutta dovrete congelare prima la frutta. La sera prima, o comunque almeno 4 ore prima, tagliate in pezzi la frutta. Ponetela all'interno di un sacchetto per congelatore direttamente in freezer. Dopo 4 ore o il giorno dopo, mettete la frutta congelata all'interno di un robot da cucina o di un frullatore. Aggiungete lo yogurt greco e i cucchiaini di miele e frullate il tutto. Iniziate da una velocità piuttosto bassa, per agevolare l'operazione, e poi aumentate. Finito! Il vostro gelato - yogurt alla frutta è pronto.
- 2° Il gelato allo yogurt alla frutta si può mangiare subito, così cremoso come esce fuori. Se lo volete più gelatoso, vi consiglio di metterlo per 30 minuti in freezer (non di più perchè tende a ghiacciarsi e dovrete frullarlo nuovamente per averlo cremoso).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (519 g)	% AR
ENERGIA	62 kcal	320 kcal	16 %
PROTEINE	5 g	28 g	56 %
CARBOIDRATI	10 g	52 g	20 %
ZUCCHERI	10 g	51 g	57 %
LIPIDI	0 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	5 g	20 %
SODIO	2 mg	8 mg	0 %