



GELATO AL CIOCCOLATO (RICETTA LIGHT)

Gelato al cioccolato light fatto in casa

 10 minuti 3 ore 4 porzioni

INGREDIENTI

- 3 quadretti di cioccolato fondente (30 g)
- 30 grammi di cacao amaro, in polvere
- 250 grammi di formaggio cremoso spalmabile, light
- 80 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato

COME PREPARARE LA RICETTA

1° - Mettere il cioccolato in una ciotola resistente al calore sopra una padella di acqua leggermente bollente (non lasciare che la ciotola tocchi l'acqua). Mescolare fino a quando non si scioglie. - Togliere la ciotola dal fuoco e mettere da parte per raffreddare leggermente. - Incorporare la polvere di cacao e il latte con il cioccolato sciolto fino a quando non saranno ben amalgamati. - Aggiungere la philadelphia light e amalgamare bene il tutto. - Versa il composto in 3 bicchieri da portata e poni in freezer per almeno 3 ore. Se invece desideri una consistenza più cremosa metti in frigo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (97 g)	% AR
ENERGIA	192 kcal	186 kcal	9 %
PROTEINE	9 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	8 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	7 g	7 g	8 %
LIPIDI	14 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	8 g	8 g	40 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	9 %
SODIO	296 mg	287 mg	12 %