



HELADO DE YOGUR Y CHOCOLATE

 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad de yogur griego natura [125 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de coco [5 g]
- 3 onzas de chocolate, negro [24 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon el yogur en un bol y mételo en el congelador durante 10-15 minutos [sin que llegue a congelarse]
- 2º Mientras, derrite el chocolate con el aceite de coco en el microondas durante 1 minuto y medio o en un cazo al fuego.
- 3º Saca el yogur del congelador y báñalo con el chocolate por encima [quedará duro a los 30 segundos, si no, mételo unos minutos en el congelador] y...¡a comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (70 g)	% DDR
ENERGÍA	222 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	5 %
H. CARBONO	11 g	7 g	3 %
AZÚCARES	10 g	7 g	8 %
GRASA	18 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	12 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
SODIO	34 mg	23 mg	1 %