



## GELATO A DIETA

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 75 grammi di yogurt greco Total 0%
- 40 grammi di frutta [in media], fresca
- 7 grammi di miele

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mischia lo yogurt con la frutta e il miele
- 2° versa il composto in uno stampino, congela e gusta!

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [122 g]	% AR
ENERGIA	69 kcal	85 kcal	4 %
PROTEINE	7 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	10 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	8 g	10 g	11 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	2 mg	2 mg	0 %