



GHIACCIOLI A FRUTTA

I ghiaccioli fatti in casa alla frutta sono un dessert facile e veloce da preparare, necessiterete solo di frutta e un buon succo.

 10 minuti 3 ore 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1/2 unità media di kiwi (45 g)
- 150 grammi di fragole
- 100 grammi di melone d'estate
- 50 grammi di lamponi
- 200 grammi di succo di ananas o altra frutta, non zuccherato

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per la preparazione dei ghiaccioli alla frutta, innanzitutto laviamo bene la frutta e poi la tagliamo in pezzi molto piccoli e ben posizionati negli stampi da ghiaccioli. In alternativa, frullare la frutta.
- 2° Una volta posizionati i pezzetti di frutta o la frutta frullata, aggiungiamo il succo di ananas fino a coprire tutta la frutta. Mescolare con un cucchiaino nel caso la frutta sia stata frullata.
- 3° Il bastoncino di gelato viene posizionato al centro e mettiamo nel congelatore per 3-4 ore.
- 4° Una volta che i ghiaccioli alla frutta si saranno induriti, rimuovere dagli stampi con delicatezza e servire.
- 5° Naturalmente i ghiaccioli fatti in casa possono essere preparati con qualsiasi frutta che vi piace tagliata a pezzetti e potete sostituire il succo di ananas anche con un altro tipo di succo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (135 g)	% AR
ENERGIA	33 kcal	45 kcal	2 %
PROTEINE	1 g	1 g	2 %
CARBOIDRATI	7 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	7 g	10 g	11 %
LIPIDI	0 g	0 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	8 %
SODIO	6 mg	9 mg	0 %