

## Coppetta all'arancia

### RICETTA LEGGERA

#### Ingredienti per una coppetta:

3 savoiardi  
 300 ml di succo diet  
 50 g di sorbetto

### RICETTA TRADIZIONALE

#### Ingredienti per una coppetta:

3 savoiardi  
 200 ml di succo  
 20 g di gelato

**Esempio di preparazione:** Disporre sul fondo di una coppetta i biscotti savoiardi. Bagnarli poi con il succo di arancia, quindi ricoprirli con il gelato alla crema (o con il sorbetto al limone). Versare sopra altro succo di arancia.

### Valori nutrizionali\* per coppetta

Energia: 184 Kcal (770 Kj)	Energia: 228 Kcal (955 Kj)
3 g di PROTEINE di cui animali 2 g vegetali 1 g	5 g di PROTEINE di cui animali 3 g vegetali 2 g
2 g di GRASSI di cui saturi 0,6 g monoinsaturi 0,7 g polinsaturi 0,2 g colesterolo 55 mg	5 g di GRASSI di cui saturi 0,6 g monoinsaturi 0,7 g polinsaturi 0,2 g colesterolo 55 mg
40 g di CARBOIDRATI di cui semplici 33 g	43 g di CARBOIDRATI di cui semplici 37 g
1,3 g di FIBRA	0,4 g di FIBRA
26 mg di Sodio	17 mg di Sodio
46 mg di Potassio	25 mg di Potassio
0,4 mg di Ferro	0,5 mg di Ferro
9 mg di Calcio	8,4 mg di Calcio
40 mg di Fosforo	38 mg di Fosforo
0,02 mg di Tiamina (vit. B1)	0,02 mg di Tiamina (vit. B1)
0,05 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,03 mg di Riboflavina (vit. B2)
119 mg di Vit. C	n.d. mg di Vit. C
0,2 mg di Vit. E	0,2 mg di Vit. E

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.