

Coppetta di frutta fresca allo yogurt

Ingredienti per 4 coppe

RICETTA LEGGERA

2 vasetti da 125 g di yogurt magro bianco
2 cucchiari di marmellata di arance diet
1 arancia
1 pompelmo
1 mela
1/2 avocado
Qualche chicco di uva bianca e nera

RICETTA TRADIZIONALE

2 vasetti da 125 g di yogurt bianco intero
2 cucchiari di marmellata di arance
1 arancia
1 pompelmo
1 mela
1/2 avocado
Qualche chicco di uva bianca e nera

Esempio di preparazione: Pelate al vivo l'arancia e il pompelmo, tagliate gli spicchi a pezzetti, fate a dadini la mela e l'avocado. Mettete la frutta in una ciotola, conditela con lo yogurt e la marmellata. Versate nelle coppette e guarnite con i chicchi d'uva.

Valori nutrizionali* per coppa

Energia: 122 Kcal (510 Kj)	Energia: 153 Kcal (640 Kj)
3,6 g di PROTEINE di cui animali 2,0 g vegetali 1,6 g	3,9 g di PROTEINE di cui animali 2,3 g vegetali 1,6 g
6,4 g di GRASSI di cui saturi 0,3 g monoinsaturi 0,1 g polinsaturi 0,02 g colesterolo 1 mg	8,3 g di GRASSI di cui saturi 1,3 g monoinsaturi 0,5 g polinsaturi 0,08 g colesterolo 7 mg
13 g di CARBOIDRATI semplici	17 g di CARBOIDRATI semplici
2,3 g di FIBRA	2,3 g di FIBRA
38 mg di Sodio	33 mg di Sodio
386 mg di Potassio	380 mg di Potassio
0,5 mg di Ferro	0,5 mg di Ferro
83 mg di Calcio	104 mg di Calcio
70 mg di Fosforo	90 mg di Fosforo
0,08 mg di Tiamina (vit. B1)	0,08 mg di Tiamina (vit. B1)
0,15 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,18 mg di Riboflavina (vit. B2)
0,49 mg di Niacina (vit. B3 o PP)	0,56 mg di Niacina (vit. B3 o PP)
32 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)	48 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
32 mg di Vit. C	30 mg di Vit. C
1,6 mg di Vit. E	1,6 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.