

Granita al succo di frutta

RICETTA LEGGERA

Ingredienti:

600 ml di succo ACE diet
 600 ml di acqua
 150 g di zucchero

RICETTA TRADIZIONALE

Ingredienti:

600 ml di acqua
 600 ml di succo ACE
 150 g di zucchero

Esempio di preparazione: Fate bollire a fuoco basso l'acqua e lo zucchero per circa 5 minuti, facendo sciogliere completamente lo zucchero. Lasciate raffreddare ed aggiungete il succo di frutta. Mettete nel congelatore per alcune ore, mescolando di tanto in tanto affinché non si formino grossi cristalli di ghiaccio.

Valori nutrizionali* per granita

| Energia: 171 Kcal (716 Kj) | Energia: 210 Kcal (879 Kj) |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 0,45 g di PROTEINE | 0,15 g di PROTEINE |
| 0,15 g di GRASSI | 0,05 g di GRASSI |
| 54 g di CARBOIDRATI | 45 g di CARBOIDRATI |
| 0,15 g di FIBRA | |
| 1,2 mg di Sodio | 1,2 mg di Sodio |
| 1,2 mg di Potassio | 1,2 mg di Potassio |
| 0,1 mg di Ferro | 0,1 mg di Ferro |
| 15 mg di Calcio | 15 mg di Calcio |
| 22,5 mg di Vit. C | |

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.