

#DIFFERENTIET della Dottoressa Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista

Via Casarea 65 - 80013 Casalnuovo (NA) - telefono: 081 19719526 - 3386920247

Frozen yogurt bars

Ingredienti

100 gr yogurt greco 0%
1 cucchiaio zucchero di canna
Una manciata di mirtilli, fragole a pezzetti e pistacchi tritati

Preparazione

Mescoli lo yogurt con lo zucchero versi in una teglia coperta da carta forno. Ci spargi sopra tutti gli altri ingredienti e metti in freezer x qualche ora. Tagli a pezzi e mangi

Ricetta consigliata dalla Dottoressa
Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista