

ΕΝΕΡΓΕΙΑ: 38KCAL
ΛΙΠΑΡΑ: 0,8GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ: 0,5GR
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 1,9GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ: 0,2GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ: 1,3GR
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ: 6GR

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 5 ΛΕΠΤΑ
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 2/5
ΜΕΡΙΔΕΣ: 5

20gr/ 1 συσκευασία φρουι ζελέ με γεύση φράουλα με στέβια
300ml κρύο νερό
300ml βραστό νερό
200gr γιαούρτι
5 παγάκια

1. Διαλύουμε το περιεχόμενο του φακέλου του ζελέ σε 300ml βραστό νερό, ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί καλά και στη συνέχεια τοποθετούμε τον πάγο στο παγωμένο νερό και το προσθέτουμε στο ζελέ.
2. Προσθέτουμε στο μείγμα το γιαούρτι και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
3. Τοποθετούμε το μείγμα σε 5 μικρά μπολάκια και τα βάζουμε στο ψυγείο να παγώσουν και να σταθεροποιηθεί το μείγμα.

ΓΙΑΟΥΡΤΟΓΛΥΚΟ



KEEP
EAT
HEALTHY