

## Fase 2 (a regime calorico ridotto)



### Ricetta per Dolci

## Sorbetto alla frutta

(4 porzioni, 39 kcal a porzione)

### Ingredienti:

**450 gr.** di frutta o bacche congelate

**2 cucchiaini** di zucchero vanigliato

**1-2 cucchiai** di succo di limone

**4 foglie** di menta per la decorazione

### Preparazione:

1. Scongela la frutta lasciandola a temperatura ambiente per ca. 15 minuti.
2. Frullarla con lo zucchero a velo e unirti il succo di limone.
3. Suddividere il tutto in 4 coppette di vetro e decorare con foglie di menta. Servire freddo.