

Fase 2 (a regime calorico ridotto)



Ricetta per Dolci

Yogurt gelato

(2 porzioni, 70 kcal a porzione)

Ingredienti:

300 gr. di yogurt magro

3 fogli di gelatina

2 limoni

dolcificante (per es. Stevia)

alcune foglioline di menta

Preparazione:

1. Lasciare lo yogurt a temperatura ambiente per ca. ½ ora.
2. Ammorbidire i fogli di gelatina in una terrina con dell'acqua fredda.
3. Lavare il limone e tagliarlo a pezzettini con anche la buccia. Eliminare i semi e passarlo al frullatore.
4. Lavare le foglioline di menta e tagliuzzarle finemente, aggiungerle al limone e continuare a frullare. Insaporire con il dolcificante.
5. Sgocciolare la gelatina e scioglierla in un po' di acqua tiepida. Mescolare con lo yogurt e il succo alla menta e limone. Riempire due coppe da dessert e lasciare in frigo per 2 ore. Servire freddo.