

Ingredienti

- 50 g di gherigli di noci
- 200 g di yogurt greco non zuccherato
- 3 - 4 gocce di essenza di vaniglia
- 2 kiwi, pelati, a metà e a fette

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 2

PER 100G

Calorie 147,22(Kcal)

carboidrati 6,39 g
grassi 6,68 g
proteine 5,70 g
fibre 1,37 g

PER PORZIONE




Calorie 165,63(kcal)

carboidrati 7,19 g
grassi 7,51 g
proteine 6,41 g
fibre 1,54 g

Dessert di kiwi e salsa allo yogurt

Difficoltà facile
Tempo di preparazione 5 min
Tempo totale 10 min
Porzioni 4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

  seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette
 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale le noci e tritare: 5 sec./vel. 7. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Nel boccale mettere lo yogurt e l'essenza di vaniglia, mescolare: 10 sec./vel. 4.
- Aggiungere le noci tritate e amalgamare a vel. 4 fino a ottenere una crema omogenea.
- Disporre i kiwi in quattro coppette e ricoprirli con la salsa allo yogurt.
- Servire subito.

Preparazione con Bimby

- Tritare le noci e tenere da parte.
- Mettere nello yogurt l'essenza di vaniglia, mescolare.
- Aggiungere le noci tritate e amalgamare fino a ottenere una crema omogenea.
- Disporre i kiwi in quattro coppette e ricoprirli con la salsa allo yogurt.
- Servire subito.