

Σορμπέ Φράουλας & Ροδάκινου



Υλικά για 6 μερίδες

- 3 φλ. Κομμάτια παγωμένου ροδάκινου
- 2 φλ. φράουλες
- 1 ½ φλ. γάλα αμυγδάλου

Εκτέλεση:

- Βάζετε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπάτε μέχρι να γίνουν πολτός.
- Βάζετε το μείγμα σε δοχείο και το τοποθετείτε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 3 ώρες μέχρι να παγώσει.

Το συγκεκριμένο έδεσμα είναι δροσερό, εύγευστο, πλούσιο σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά ενώ ταυτόχρονα είναι χαμηλό σε θερμίδες και λιπαρά.

Διατροφική Ανάλυση ανά μερίδα:

Θερμίδες : 75 Kcal

Υδατάνθρακες: 15.5g

Πρωτεΐνες : 1.0g

Συνολικό Λίπος : 1.5g

Χοληστερόλη: 0mg

Φυτικές Ινες: 2.0g