

ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΠΑΓΩΤΟ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ



ΥΛΙΚΑ

1 φλ. χυμός ροδάκινο χωρίς ζάχαρη

1 ½ φλ. γιαούρτι με γεύση ροδάκινο

1 φλ. κυβάρια ροδάκινο κομπόστα (κατά προτίμηση σε φυσικό χυμό)

8 πλαστικές θήκες στενόμακρες για παγωτό

8 ξυλάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μοιράζετε το χυμό στις 8 θήκες.

Προσθέστε από μια κουταλιά γιαούρτι και από πάνω λίγα κυβάρια ροδάκινο. Συνεχίζετε τη διαδικασία μέχρι να γεμίσουν οι θήκες.

Τα βάζετε στην κατάψυξη μέχρι να αρχίσουν να πήζουν. Τα βγάζετε και τοποθετείτε τα ξυλάκια. Τα ξαναβάζετε στην κατάψυξη.

Το συγκεκριμένο παγωτό είναι μια θρεπτική εκδοχή παγωτού. Ιδανικό για παιδιά καθώς περιέχει πρωτεΐνες, ασβέστιο κι βιταμίνες, ενώ δεν περιέχει καθόλου πρόσθετα σάκχαρα.

Διατροφική ανάλυση ανά ξυλάκι	
Θερμίδες	85 kcal
Λιπαρά	1g
Υδατάνθρακες	17g
Πρωτεΐνη	2g
Φυτικές Ίνες	1g
Ασβέστιο	78mg