



MinutroMicuro

Ricette Ravenna A.I.L. Onlus

Per aiutarci a finanziare questo progetto:

IBAN BANCARI di RAVENNA A.I.L.

IT92J053871310800000009500

IT97V0627013101CC0840002406



MInutroMlcuro

Ricette Ravenna A.I.L. Onlus

YOGURT CON NOCI MACADAMIA PAPAYA E POLLINE IN GRANI

- yogurt confezionato da latte intero 125 g
- papaya essiccata 30 g (10 pezzi)
- noci macadamia 20 g (10 nocil)
- Polline in grani 20 g (2 cucchiari)

Valore nutrizionale per porzione:

KCAL 389

PRO 10.4

LIPIDI 21.2

CHO 36.3



MInutroMlcuro

Ricette Ravenna A.I.L. Onlus

GELATO AI FRUTTI ROSSI

- gelato fiordilatte confezionato 120 g
- berry mix 30 g (1 bustina)
- polline in grani 10 g (1 cucchiario)

Valore nutrizionale per porzione:

KCAL 333

PRO 5.8

LIPIDI 9.2

CHO 57.5



MinutroMicuro

Ricette Ravenna A.I.L. Onlus

GELATO AL CACAO

- gelato fiordilatte confezionato 150 g
- cacao in polvere 20 g
- fave di cacao macinate 10 g

Valore nutrizionale per porzione:

KCAL 379

PRO 10.9

LIPIDI 17.4

CHO 43



MinutroMicuro

Ricette Ravenna A.I.L. Onlus

YOGURT GRECO CON NOCI PECAN E PITAYA

- yogurt greco confezionato da latte intero 150 g
- noci pecan 20 g (10 noci)
- pitaya essiccata 30 g (11 pezzi)
- zucchero di cocco 10 g (1 cucchiaino)

Valore nutrizionale per porzione:

KCAL 472

PRO 13.6

LIPIDI 29.8

CHO 35.4



MinutroMicuro

Ricette Ravenna A.I.L. Onlus

YOGURT GRECO CON NOCI MACADAMIA E MANGO

- yogurt greco confezionato da latte intero 150 g
- noci macadamia 20 g (10 noci)
- mango essiccato 30 g (13 pezzi)

Valore nutrizionale per porzione:

KCAL 419
PRO 11.8
LIPIDI 28.8
CHO 26.7



MinutroMicuro

Ricette Ravenna A.I.L. Onlus

FRAPPE' BANANA E CACAO

- latte pastorizzato intero 150 g
- gelato fiordilatte confezionato 100 g
- banana in polvere 20 g (2 cucchiaini)
- cacao in polvere 20 g (3 cucchiaini)

Valore nutrizionale per porzione:

KCAL 394
PRO 13.6
LIPIDI 13.4
CHO 53.2