

# Coppette di yogurt greco



Questa ricetta è pensata per creare un dolce al cucchiaino delizioso, a base di yogurt e frutta fresca che insieme a Diete.Tic concede una vera bontà senza sensi di colpa.



PORZIONI  
4



PREPARAZIONE  
25 MINUTI



DIFFICOLTÀ  
FACILE



COTTURA  
20 MINUTI

**CALORIE RISPARMIATE CON DIETE.TIC AL POSTO DELLO ZUCCHERO =  
TOTALE 400 KCAL / 100 KCAL PER PORZIONE**

## INGREDIENTI

300 g di yogurt greco  
150 g di mango  
30 gocce di Diete.Tic o  
15 maxi gocce (confezione spray)  
150 g di lamponi  
2 cucchiaini di succo di limone  
mandorle a lamelle

## Valori Nutrizionali per 1 porzione

Calorie	89 kcal
Carboidrati di cui zuccheri	9,4 g 5,7 g
Grassi di cui saturi	4,2 g 0,7 g
Fibre	4,3 g
Proteine	4,1 g

## STEPS



1.

Tagliate il mango a pezzetti e ponetelo in un tegame con 10 gocce di Diete.Tic e 1 cucchiaino di succo di limone. Cuocete a fiamma bassa per 5-10 minuti circa.



2.

Eseguite la stessa operazione con 100 g di lamponi, 10 gocce di Diete.Tic e 1 cucchiaino di succo di limone. Cuocete per lo stesso tempo e frullate il tutto.



3.

In una ciotola mescolate bene lo yogurt con le 10 di Diete.Tic rimaste.



4.

All'interno del bicchierino fate uno strato di yogurt, uno di coulis di lamponi, qualche pezzetto di mango e un altro di yogurt. Aggiungete i lamponi rimasti e servite. Decorate con le mandorle a lamelle tostate.