



Φρουτοσαλάτα σε χωνάκια

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Λιώνουμε την κουβερτούρα και την αφήνουμε λίγο να κρυώσει.
- Γεμίζουμε με τη σοκολάτα τα χωνάκια μας και τα αναποδογυρίζουμε για να στραγγίξει η περίσσεια σοκολάτα.
- Τα αφήνουμε 1-2 ώρες μέχρι να στεγνώσει η σοκολάτα.
- Γεμίζουμε τα χωνάκια με τα φρούτα.
- Διακοσμούμε με τον δυόσμο και προσφέρουμε.

Συστατικά

- 10 χωνάκια για παγωτό
- 400 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
- 200 γρ. φρέσκα φρούτα (ακτινίδια, ροδάκινα, φράουλες, μάνγκο, μύρτιλα και ό,τι άλλο θέλουμε) κομμένα σε μικρά κομμάτια
- φρέσκα φύλλα δυόσμου για διακόσμηση

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

267 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	24%	50%	9%
13.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.07 Αλάτι (γρ.)
14%	8%	12%	1%