



MOUSSE PROTEICO

Ótima opção de sobremesa baixa em calorias

 15 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha (30 g) ou 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (30 g)
- 1 potinho de geleia diet (20 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare a gelatina diet de acordo com a embalagem (pode ser do sabor de sua preferência) e leve a geladeira por 15 min não deixando firmar totalmente
- 2º Em um liquidificador, adicione o iogurte natural, o whey e a gelatina que estava na geladeira. Bata até ficar homogêneo.
- 3º Em uma travessa ou em potinhos, separe as porções e leve à geladeira para firmar totalmente
- 4º Você pode acrescentar frutas como morango por cima (opcional de acordo com a recomendação do seu nutri)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	103 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	11 g	15 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	99 mg	99 mg	4 %