



GELATINA COM IOGURTE FIT

Uma versão mais saudável, com menos aditivos e mais valor nutricional.

 30 minutos

 1 hora

 3 porções

INGREDIENTES

- 240 gramas de iogurte natural
- 12 gramas de gelatina light
- 240 gramas de bebida, água Fervente
- 1 unidade de maçã pequena picada **ou** 10 unidades pequenas de morango cru (70 g) **ou** 2 fatias pequenas de abacaxi (100 g) **ou** 1 unidade média de kiwi cru (76 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve um caneco com a água ao fogo alto até ferver. Em seguida, adicione a gelatina e misture com uma colher para o pó dissolver completamente. Deixe a mistura esfriar um pouco, por uns 3 a 5 minutos;
- 2º Depois, transfira a gelatina para o liquidificador e junte o iogurte natural gelado. Bata os ingredientes por uns 2 minutos até incorporar bem;
- 3º Transfira a mistura para um refratário e leve à geladeira por cerca de 4 horas, ou até firmar;
- 4º E está prontinha. Agora é só aproveitar essa sobremesa saudável!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (191 g)	% DDR
ENERGIA	32 kcal	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	23 mg	45 mg	2 %