



MOUSSE DE MARACUJÁ COM MANGA

Mousse pratico, proteico, saudável e principalmente gostosa!!

 10 minutos 1 hora 8 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte desnatado
- 1 pedaço de manga Palmer
- 1 unidade média de maracujá
- 1 scoop de whey protein concentrado sabor baunilha
- 1 unidade de gelatina zero de maracujá ou abacaxi ou 1 unidade de gelatina sem sabor

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea
- 2º Levar à geladeira até obter ponto de mousse.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	96 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	11 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	7 g	9 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	69 mg	43 mg	2 %