



MOUSSE DE LIMÃO FIT

 10 minutos 1 hora e 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de leite em pó desnatado
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 50 gramas de água de coco **ou** 50 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque tudo para bater no liquidificador até ficar uma textura homogênea, experimente e veja se está ao seu gosto [pode adicionar adoçante de sua preferência]. Depois reserve a mistura em recipiente e finalize com raspas de limão. Coloque o mousse na geladeira [na parte embaixo mesmo] por uma hora e está pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	189 kcal	94 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	29 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	18 g	9 g	12 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	291 mg	146 mg	6 %