

GELATINA PROTEICA COM QUEIJO QUARK

Experimenta a minha receita de gelatina proteica com queijo quark, ideal para quando procuras algo doce, saudável e refrescante. Esta sobremesa com queijo quark brilha em qualquer momento do dia: excelente para um pequeno-almoço energético, perfeita para um lanche recheado de sabor à tarde, ou como um late-night snack ideal. Versátil e deliciosa, adapta-se a todas as ocasiões, tornando a gelatina com queijo quark uma escolha sublime seja para iniciar ou concluir o teu dia com leveza e satisfação. Além disso, ao escolher esta receita com queijo quark, estás a optar por uma opção saudável e baixa em calorias. Não esperes mais para te deliciares com esta receita simples e deliciosa. Experimenta já esta sobremesa com queijo quark! Autora: Nutricionista Ana Fernandez [5285N]

 5 minutos 10 minutos 3.1 porções

INGREDIENTES

- 1 embalagem de gelatina em Pó Proteína- Sabor à escolha (Condi) (80 g)
- 250 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 500 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Ferver a água e de seguida diluir o pó da gelatina, juntando aos poucos à água fervida
- 2º Juntar o queijo quark ou iogurte natural, na mesma proporção que iria colocar de água fria e dissolver muito bem, com o auxílio de um batedor de varas ou um garfo
- 3º Colocar em várias taças e levar o frigorífico 4 - 6 horas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAÇA (270 g)	% DR
ENERGIA	24 kcal	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	25 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	13 mg	34 mg	1 %