

**GELATINA PROTEICA CONDI** 10 minutos 30 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 embalagem de gelatina em Pó Proteína- Sabor à escolha (Condi) (80 g)
- 250 ml de água mineral natural fervente
- 250 ml de água mineral natural fria

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Verta o conteúdo da saqueta para um tacho e adicione, pouco a pouco, 250ml (1/4 litro) de água mexendo sempre.
- 2º Leve ao lume e mexa até ferver. Retire do lume.
- 3º Junte 250ml (1/4 litro) de água fria e mexa novamente.
- 4º Coloque numa forma e leve ao frigorífico até adquirir consistência.
- 5º Uma vez preparada, conserve no frigorífico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (580 g)	% DR
ENERGIA	8 kcal	48 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	12 g	24 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	1 mg	4 mg	0 %