

GELATINA COM LEITE DE CÔCO

INGREDIENTES

- 2 embalagens de gelatina diet (20 g)
- 500ml água fervente
- 300ml água fria
- 1 garrafa de leite de coco (200 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparar a gelatina normalmente com água fervida Misturar a água fria e leite de coco Adicionar a mistura de gelatina Depois de pronta vai formar uma película de leite de côco por cima Gelar por algumas horas e servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	85 mg	4 %