



MOUSSE DE QUARK COM GELATINA

Opção lacto-vegetariana

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 pacote de gelatina desidratada, pó ou folha [31 g] --> pode ser uma opção vegetal (ex.: agár agár)
- 500 gramas de queijo "Quark" natural magro (ou 1 embalagem de alternativa ao iogurte natural de soja sem açúcares (ex.: Alpro) [500 g])
- 5 unidades grandes de morango [220 g] --> opcional
- 500 gramas de água da torneira

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienizar os morangos e cortar aos pedaços.
- 2º Dissolver a gelatina em 250 ml de água a ferver.
- 3º Misturar bem e juntar 250 ml de água fria.
- 4º Juntar o queijo fresco batido e envolver muito bem com uma vara de arames.
- 5º Adicionar os pedaços de morangos.
- 6º Levar ao frio até solidificar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [248 g]	% DR
ENERGIA	39 kcal	96 kcal	5 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	32 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	6 g	7 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	18 mg	46 mg	2 %