

## PUDIM DE CLARAS COM GELATINA

 4 porções

### INGREDIENTES

- 2 pacotes de gelatina desidratada, pó ou folha (62 g)
- 300 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 2.5 unidades de ameixa branca (155 g) **ou** 120 gramas de ananás **ou** 1 unidade pequena de banana (95 g) **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca (93 g) **ou** 200 gramas de melão **ou** 200 gramas de melancia **ou** 1 unidade média de kiwi (111 g) **ou** 8 unidades médias de morango (216 g) **ou** 110 gramas de frutos Vermelhos Congelados (Pingo Doce) **ou** 150 gramas de framboesa **ou** 1 unidade pequena de pera (150 g) **ou** 1 unidade média de laranja (161 g) **ou** 1 unidade, tipo amarelo de pêssigo (178 g) **ou** 1 unidade de nectarina (131 g) **ou** 100 gramas de manga **ou** 130 gramas de papaia **ou** 1 metade de meloa (455 g) **ou** 18 unidades de cereja (108 g) **ou** 3 unidades de nêspera (177 g) **ou** 13 unidades de uva (média, branca e tinta) (65 g) **ou** 80 gramas de dióspiro
- 700 gramas de água da torneira

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (297 g)	% DR
ENERGIA	34 kcal	102 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	44 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	52 mg	154 mg	6 %